

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

Л.А. Дукшта

Для _____
Документ Приказ № 131-Д от 30.08.2024 г.

Меню

**основного (организованного) питания
для обучающихся 12 лет и старше с
ограниченными возможностями здоровья
(1-4 класс)**

на 2024-2025 учебный год

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017)

Меню для детей с ОВЗ старше 12 лет (1-4 класс)

№ калькуляции	Наименование приёма пищи, Наименование блюда	Масса порции	1 День				Калорийность порции
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	
1 День							
	Завтрак:						
175	Каша из пшена на молоке	250	7,51	11,72	37,05	285,0	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	
209	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	
	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	
	Обед:						
96	Суп с рыбными консервами	300	8,45	8,28	13,13	160,78	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,1	6,87	37,85	229,41	
295	Котлета куриная	100	8,05	12,11	8,73	236,61	
331	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	
	Соус фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0	
	Шоколадный батончик	50	2,75	14	52	261	
	ИТОГО:		42,55/41,25	52,78/52,5	164,54/159,44	1408,73/1374,93	
2 День							
	Завтрак:						
92	Суп картофельный с геркулесом	250	1,07	2,71	17,44	85,75	
54	Салат из свежых отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11	
312	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	
230	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,0	192,73	
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	
	Яблоко	100	-	-	17,36	81,0	
	Обед:						
81	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	4,9	11,75	98,40	
288	Птица отварная	90	19,57	14,99	-	186,01	
331	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,71	0,67	32,20	157,80	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	

	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Вафли мягкие	40	1,8	6	24	156
	ИТОГО:		57,06	57,58	201,66	1529,48
3 День						
	Завтрак:					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,63	6	21,83	173,63
291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб	60	1,58	0,2	9,6	46,76
422	Булочка ванильная	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	Обед:					
119	Суп картофельный с бобовыми	300	7,5	3,25	17,25	128,25
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
229	Рыба запеченная с морковью	100	13,89	13,45	4,0	192,73
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Чоко пай	30	1,23	5,1	19,5	131,1
	ИТОГО:		55,27	34,97	215,59	1432,69
4 День						
	Завтрак:					
115	Суп картофельный с пшеном	250	8,72	11,37	57,17	36,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,71	0,67	32,2	157,80
279	Тефтели мясные	100	6,10	6,78	7,72	116,18
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Хлеб	60	1,58	0,2	9,6	46,76
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Обед:					
108	Суп картофельный с клецками	300/5	3,42	6,32	2,96	197,37
171	Каша рассыпчатая перловая	200	4,1	6,87	37,85	229,41
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Шоколадный батончик	50	2,75	14	52	261

ИТОГО:			40,64	37,54	212,45	1498,51
5 День						
	Завтрак:					
119	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,81	8,43	43,98	282,35
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
422	Булочка ванильная	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	Хлеб	60	1,58	0,2	9,6	46,76
	Обед:					
92	Суп картофельный с геркулесом	300	1,07	2,71	17,44	85,75
315	Голубцы ленивые	160	10,18	0,31	19,54	208
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
331	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Вафли мягкие	40	1,8	6	24	156
	ИТОГО:		32,17/30,8/	20,92/23,57/18,36	197,94/188,06/193,55/	1242,06/1169,51/1179,56/
			28,65/35,13	73,93	194,57	1254,59
6 День						
	Завтрак:					
182	Каша пшеничная на молоке	200	4,12	0,45	25,31	154
1	Булгурод с маслом	30/10	0,08	7,55	14,62	136,0
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Яблоко	100			17,36	81
	Обед:					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,63	6,0	21,83	173,63
291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Шоколадный батончик	50	2,75	14	52	261
	ИТОГО:		48,75/45,36	43,75/32,48	177,0/165,26	1305,74/1174,74

7 день							
	Завтрак:						
108	Суп картофельный с клецками	250/5	3,42	6,32	2,96		197,37
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9		97,88
259	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,18	19,85		410,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20		155,20
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		46,76
	Обед:						
92	Пи из свежей капусты с картофелем	300	4,12	7,92	6,62		75,70
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,86	6,32	54,98		211,76
279	Тефтели мясные	100	6,10	6,78	7,72		146,18
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98		67,17
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20		86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88		140,0
	Чоко пай	30	1,23	5,1	19,5		131,1
	ИТОГО:		55,02	66,82	227,79		1649,64
8 день							
	Завтрак:						
96	Рассольник ленинградский	250	1,55	1,83	14,83		112,06
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,71	0,67	32,2		157,80
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-		206,67
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98		67,17
350	Кисель из шлолов или ягод	200	0,24	0,12	35,76		145,08
	Хлеб	60	1,58	0,2	9,6		46,76
	Обед:						
115	Суп картофельный с пшеничной крупой	300	1,97	2,71	12,11		85,75
259	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,18	19,85		410,29
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20		86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88		140,0
	Печенье	100	7,5	6,2	29,3		316,5
	ИТОГО:		69,98	55,66	202,68		1707,02
9 день							
	Завтрак:						
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75		98,4

312	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	82,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76
	Обед:					
96	Рассольник ленинградский	300	1,55	1,83	14,78	112,06
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,71	0,67	32,20	157,80
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Вафли мягкие	40	1,8	6	24	156
	ИТОГО:		57,8	72,48	249,89	1382,8
10 день						
	Завтрак:					
104	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	15,2	102,8	78,6
295	Котлета куриная	100	8,94	0,072	80,11	89,12
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,81	8,43	43,98	282,35
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76
	Обед:					
115	Суп картофельный с пшеном	300	8,72	11,37	57,17	36,6
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	10,6	28,5	263,3
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,88	140,0
	Конфеты	50	2	19,75	27,1	284,5
	ИТОГО:		54,75	59,052	350,72	1546,11

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М. П. Могильного и В. А. Гутельяна. – М.: Делта плюс, 2017.-544с.