

Согласовано:
 Директор МБОУ «Югуревская СОШ им. С.В.Маслова»
 О.А.Пшеничникова



Утверждено:
 ИП Антонова И.В.
 И.В. Антонова

Примерное меню для обучающихся с ОВЗ на 170,81 руб.(1 смена)
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	424	17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Молочный коктейль	200	5,2	3	15,6	110		46,00
	Итого:	950	20,53	18,26	129,85	754,71		135,00
2 день(вт)	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	650	33,53	12,8	113,91	653,42		165,00
3 день(ср)	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,38	12,75	47	343,63	54-6к	33,11
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Мармелад	70	3,85	0,14	50,4	217		30,00
	Итого:	820	26,46	22,82	172,72	989,41		136,45
4 день(чт)	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,32	3,88	42,76	223,2	211	22,16
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	760	29,23	23,78	146,36	910,18		180,50
5 день(пт)	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	90,05
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Мармелад	70	3,85	0,14	50,4	217		30,00
	Итого:	830	28,34	22,02	150,38	900,94		179,11
6 день(сб)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	650	34,36	13,84	110,34	653,47		151,41

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
7 день(пн)	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,8	424	17,00
	Сыр порциями	20	5,26	5,32		68,7	15	20,89
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	870	23,09	21,78	130,25	798,41		144,89
8 день(вт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Продукт творожный Творожок	100	8,5	9	20,4	197		52,00
	Итого:	750	41,93	22,86	125,74	825,67		188,05
9 день(ср)	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Мармелад	70	3,85	0,14	50,4	217		30,00
	Итого:	840	24,86	19,8	146,42	852,03		190,68
10 день(чт)	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	90,05
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	860	26,99	23,08	115,98	768,94		184,11
11 день(пт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		35,72
	Продукт творожный Творожок	100	8,5	9	20,4	197		52,00
	Итого:	750	37,96	29,54	129,57	932,27		201,24
12 день(сб)	Икра морковная	100	2,02	0,1	20,55	91,2		17,17
	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	96,37
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	890	31,74	12,99	139,63	792,36		193,28
	Итого за 12 дней:	9620	359,02	243,57	1611,15	9831,81		2049,72
	Итого за день среднее:	801,67	29,92	20,30	134,26	819,32		170,81

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. :Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.