

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

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

 Л.А. Духи́та



Для
Документ Приказ № 331-О от 30.08.2024 г.

Меню

основного (организованного) питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 12-ти лет и старше

на 2024-2025 учебный год

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

Меню для детей с ОВЗ 12 лет и старше

№ калькуляции	Наименование приёма пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Калорийность порции
1	2	3	4	5	6	7

1 ДЕНЬ

	Завтрак:					
175	Каша из пшена или риса на молоке	250	7,51	11,72	37,05	285,0
		250	6,11	10,72	32,38	251,0
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Обед:					
140	Суп с рыбными консервами	300	10,14	9,94	15,76	192,94
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,81	8,43	43,98	282,35
295	Котлета куриная	100	6,04	9,08	6,55	133,10
331	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Шоколадный батончик	50	2,75	14	52	261
	ИТОГО:		42,85/41,45	51,38/50,38	163,66/158,99	1290,24/1256,24

2 ДЕНЬ

	Завтрак:					
52	Салат из свежля отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,3
230	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,0	192,73
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80	162,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Обед:					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	4,9	11,75	98,40
288	Птица отварная	100	21,57	13,33	-	206,67
331	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17

203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,61	0,89	42,93	210,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Вафли мягкие	40	1,8	6	24	156
	ИТОГО:		78,0	55,14	241,68	1775,04

3 ДЕНЬ

	Завтрак:					
291	Плов из пштыцы	250	21,18	13,08	44,67	381,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80	162,0
422	Булочка ванильная	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	Обед:					
119	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,8	177,90
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,5	146,3
229	Рыба запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	86,0
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Чоко пай	30	1,23	5,1	19,5	131,1
	ИТОГО:		60,93	42,85	246,99	1697,48

4 ДЕНЬ

	Завтрак:					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,61	0,89	42,93	210,40
279	Тфтели мясные	100	6,78	7,53	8,58	129,09
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80	162,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Обед:					
108	Суп картофельный с клецками	300	6,24	7,44	3,48	232,20
171	Капша расщепчатая перловая	200	5,46	9,16	50,46	305,88
76	Гуляши из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Шоколадный батончик	50	2,75	14	52	261
	ИТОГО:		49,05	41,81	235,47	1390,45

5 день

	Завтрак:						
119	Суп картофельный с горохом или	250	5,49	5,27	16,5	148,25	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,12	7,92	6,62	75,70	
115	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
422	Булочка вагильная	50	3,45	3,5	26,43	193,11	
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80	162,0	
	Обед:						
92	Суп картофельный с геркулесом	300	2,36	3,25	14,53	102,90	
315	Голубцы ленивые	160	10,18	0,31	19,54	208	
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,5	146,3	
331	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	
	Вафли мягкие	40	1,8	6	24	156	
	ИТОГО:		38,07/36,71/ 34,55/41,03	24,28/26,93/ 21,72/27,29	217,47/207,59/ 213,08/214,1	1387,41/1314,86/1324,91/ 1399,94	

6 день

	Завтрак:						
181	Каша манная молочная жидкая или	200	7,51	11,72	37,05	285,0	
182	Каша пшеничная на молоке	200	4,12	0,45	25,31	154	
422	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	
	Дйло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	
	Обед:						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,36	7,2	25,42	208,36	
291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	
	Шоколадный батончик	50	2,75	14	52	261	

	ИТОГО:	52,76/49,37	44,89/33,62	180,96/169,22	1340,75/1209,75
7 день					
	Завтрак:				
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9
259	Жаркое по - домашнему	250	11,36	20,37	20,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80
	Обед:				
92	Пи из свежей капусты с картофелем	300	4,94	9,5	7,94
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,81	8,43	43,98
279	Тефтели мясные	100	6,78	7,53	8,58
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98
	Чоко пай	30	1,23	5,1	19,5
	ИТОГО:		49,17	65,85	221,66

8 день

	Завтрак:				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,61	0,89	42,93
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,24	0,12	35,76
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80
	Обед:				
115	Суп картофельный с пшеничной крупой	300	9,36	3,25	14,53
259	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,18	19,85
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98
	Печенье	100	7,5	6,2	29,3
	ИТОГО:		82,03	56,02	225,33

9 день

	Завтрак:				
--	-----------------	--	--	--	--

312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,3
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80	162,0
	Обед:					
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3,0	20,38	120,96
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,61	0,89	42,93	210,4
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Вафли мягкие	40	1,8	6	24	156
	ИТОГО:		85,82	52,9	181,71	1468,39

10 ДЕНЬ

	Завтрак:					
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	3,6	2,67	29,20	155,20
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,80	162,0
	Обед:					
115	Суп картофельный с пшеном	300	2,36	3,25	14,53	102,90
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	10,6	28,5	263,3
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Конфеты	50	2	19,75	27,1	284,5
	ИТОГО:		50,04	50,822	306,38	1633,42

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.