



ОТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз.

г. приказ № 666

**Основное меню рационов питания  
для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 1 – 11 классов  
МБОУ СОШ № 2 г.Константиновск  
и филиала МБОУ СОШ № 2 Крюковская ООШ**

**(горячий завтрак – 1 прием пищи)**

Составлено на основании Сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:

Под редакцией Могильного М.П., Тутьельяна В.А.;

Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
<b>1 неделя</b>							
<b>понедельник</b>							
1.	Каша манная	150	4,17	7,31	28,88	198,41	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>13,91</b>	<b>21,45</b>	<b>71,86</b>	<b>537,86</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>вторник</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов 45\45	90	13,68	20,79	4,61	261,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Салат из квашен.капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42	47м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>25,19</b>	<b>29,01</b>	<b>57,37</b>	<b>591,97</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>среда</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба, припущенная с овощами	70\20	8,78	4,46	3,42	94,5	229м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	



4.	Зеленый горошек	60	1,71	1,64	3,47	35,52	306м
5	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
6.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
<b>ИТОГО</b>		<b>650</b>	<b>23,11</b>	<b>15,45</b>	<b>66,95</b>	<b>504,88</b>	

**1 неделя четверг**

1.	Курица в томат-сметан.couse	70\20	12,75	11,1	5,16	174,54	290,331
2.	Каша пшеничная	150	17,1	7,51	37,56	285,2	171м
3.	Огурецконсервир	60	-	-	1,8	7,2	
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>34,53</b>	<b>19,29</b>	<b>83,98</b>	<b>624,24</b>	

**1 неделя  
пятница**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302м
2.	Гуляш из свинины45\45	90	10,6	24,4	4,9	281,6	260м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
5.	Салат из белокач.капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45м
6.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	Вафля	40	1,8	6,0	24,0	156,0	
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>22,47</b>	<b>38,66</b>	<b>85,24</b>	<b>777,59</b>	

**2 неделя  
понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,4	36,09	227,73	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
6.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>13,92</b>	<b>21,56</b>	<b>73,26</b>	<b>544,49</b>	



## 2 неделя

## вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Котлета из свин.	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Помидорконсер	60	-	-	1,02	4,08	
4.	Сок яблоч.	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
5.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,24</b>	<b>27,51</b>	<b>62,71</b>	<b>580,75</b>	

## 2 неделя

## среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291м
2.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67м
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
4	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
.5	Вафля	40	1,8	6,0	24,0	156,0	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>28,19</b>	<b>25,01</b>	<b>83,44</b>	<b>672,83</b>	

## 2 неделя

## четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пудинг со сгущенкой	160\40	25,87	20,26	66,32	551,42	222
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>26,27</b>	<b>20,66</b>	<b>91,12</b>	<b>655,82</b>	

## 2 неделя

## пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
2.	Тефтеля в соусе	90	6,3	14,2	9,5	191,6	279,331
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4	Вафля	40	1,8	6,0	24,0	156,0	
5.	Салат из белокач.капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45м
6.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>16,72</b>	<b>27,74</b>	<b>92,07</b>	<b>685,94</b>	



**(горячий обед – 2 прием пищи)**

Составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.:  
Под редакцией Кучма В.Р. Москва, Делипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
<b>1 неделя</b>							
<b>понедельник</b>							
1.	Борщ со смет	200	3,5	7,2	15,6	141,2	82м
2.	Котлета	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
3.	Макароны	150	5,32	4,52	26,44	168,45	309м
4.	Соус красный	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>23,11</b>	<b>35,2</b>	<b>85,01</b>	<b>758,05</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>вторник</b>							
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп рисовый	200	5,8	4,9	23,1	159,7	101
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312
3.	Рыба, припущенная с овощами 70\20	90	16,6	17,1	3,2	233,1	227
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
8.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>30,18</b>	<b>29,88</b>	<b>77,74</b>	<b>700,61</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>среда</b>							
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	200	3,1	4,9	21,0	140,5	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе 70\20	90	11,6	10,8	2,89	155,16	290,330
3.	Рис отварной	150	3,2	8,5	34,4	227,0	304
4.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	



6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>23,12</b>	<b>30,95</b>	<b>83,98</b>	<b>707,09</b>	

**1 неделя**

**четверг**

	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рец.</b>
1.	Суп с фрикадел.	250	9,63	18,5	26,0	310,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	100	7,1	8,36	22,0	192,0	208м
3.	Молоко сгущен.	20	1,44	1,7	11,2	64,1	
4.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>23,06</b>	<b>29,6</b>	<b>96,32</b>	<b>743,38</b>	

**1 неделя**

**пятница**

	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рец.</b>
1.	Суп с клецками	200	3,5	4,9	17,8	129,3	108м
2.	Каша пшенная	150	5,18	6,0	24,94	174,48	303м
3.	Курица в томат- сметан.соусе	70\20	12,75	11,1	5,16	174,54	290\331
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Салат свекольный	60	1,05	5,2	5,96	74,84	52м
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>26,52</b>	<b>27,82</b>	<b>86,99</b>	<b>708,43</b>	

**2 неделя**

**понедельник**

	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рец.</b>
1.	Суп крестьянский	200	2,5	4,7	18,8	127,0	98м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Бефстроганов 45\45	90	13,68	20,79	4,61	261,0	250м
4.	Зеленый горошек	60	1,71	1,64	3,47	35,52	306м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>25,0</b>	<b>32,55</b>	<b>80,45</b>	<b>716,34</b>	



## 2 неделя

## вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность	№ рец.
1.	Суп фасолевый	200	5,8	4,8	23,8	162,0	102м
2.	Котлета из птицы	90	15,7	15,08	14,65	257,4	294
3.	Каша пшеничная	150	17,1	7,51	37,56	285,2	171м
4.	Салат из капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>42,91</b>	<b>30,07</b>	<b>97,21</b>	<b>830,76</b>	

## 2 неделя

## среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность	№ рец.
1.	Суп вермишелевый	200	3,2	3,2	22,3	130,8	103м
2.	Жаркое 40\80	120	10,7	17,9	27,32	313,18	259м
3.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
7.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>19,18</b>	<b>28,14</b>	<b>96,92</b>	<b>719,01</b>	

## 2 неделя

## четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность	№ рец.
1.	Борщ со смет	200	3,5	7,2	15,6	141,2	82м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Тефтели в соусе	90	6,3	14,2	9,5	191,0	279\331
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
8.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>21,21</b>	<b>27,16</b>	<b>93,86</b>	<b>704,53</b>	

**2 неделя  
пятница**

	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции,</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергети ческая ценность</b>	<b>№ рец.</b>
1.	Суп гороховый	200	5,8	4,8	23,8	161,6	102м
2.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302м,
3.	Гуляш из свинины 45\45	90	10,6	24,4	4,9	281,6	260м
4.	Салат из белокачан.капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>25,29</b>	<b>36,89</b>	<b>70,42</b>	<b>714,86</b>	

Заведующий столовой:



Л.А.Быкадорова