



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
Е.В. Некоз
Приказ от 29.12.2023г. № 635

**Основное меню
рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ
2023-2024 учебный год**

Горячий завтрак – первый прием пищи

Составлено на основании Сборников 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.
1 неделя							
понедельник							
1.	Каша манная	200	5,55	9,95	38,51	264,55	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
ИТОГО		580	15,29	23,89	81,55	604,25	
1 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов45\45	100	15,24	23,1	5,12	290,0	250м
2.	Макароны отвар	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
3.	Салат из квашен.капусты	100	1,71	5,0	8,46	85,7	47м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	
ИТОГО		630	24,37	28,47	63,67	666,0	



1 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба, припущенная с овощами	100	22,0	8,9	0,9	172,0	229м
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Кукуруза кассированная	100	2,0	-	11,0	50,0	306м
5.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
ИТОГО		630	35,72	18,7	55,05	529,8	

1 неделя
четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Курица в томат- сметан. соусе	100	14,85	12,0	6,36	193,0	290,3 31
2.	Каша пшеничная	180	7,7	9,0	45,07	292,0	171м
3.	Огурец консер	100	0,82	0,1	1,9	13,0	70м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
ИТОГО		630	27,99	21,69	86,44	654,5	

1 неделя
пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша гречневая	180	5,5	6,0	24,65	174,5	303 м
2.	Гуляш из свинины	100	10,67	28,21	3,49	309,0	260 м
3.	Салат из белокач.капусты	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376 м
ИТОГО		630	21,45	37,96	50,24	628,4	

**2 неделя
понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ реп.
1.	Каша молочная рисовая	200	5,45	9,86	48,1	303,0	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м
3.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай	200	-	-	15,0	60,0	376
4.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338м
ИТОГО		580	15,64	24,02	85,27	620,1	

**2 неделя
вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ реп.
1.	Котлета свиная	100	12,89	31,89	13,0	391,0	268
2.	Макароны	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309
3.	Помидор консер	100	1,1	0,2	3,8	21,4	70
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Сок фрук.	200	1,0	-	20,2	84,8	
ИТОГО		630	24,75	37,46	66,59	702,7	

**2 неделя
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ реп.
1.	Плов из курицы	200	18,01	8,95	36,45	298,4	291
2.	Винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67
3.	Хлеб	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО		550	27,45	23,02	62,35	642,5	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ реп.
1.	Пудинг со сгущенкой	250	32,0	24,2	65,0	605,8	222
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
3.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
ИТОГО		550	32,4	24,6	89,8	710,2	
2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ реп.
1.	Тефтеля в соусе	100	7,0	15,78	10,56	212,3	279, 331
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312 м
3.	Салат из белокач.капусты	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45м
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	349 м
ИТОГО		630	16,62	25,38	74,66	593,9	

**Основное меню
рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ
2023-2024 учебный год**

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.

**1 неделя
понедельник**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Борщ со смет	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Котлета	100	12,89	31,89	13,0	391,0	268м
3.	Макароны	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
4.	Соус томат	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993
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	200	-	-	15,0	60,0	376м
	ИТОГО	810	25,61	46,52	79,41	838,6	

**1 неделя
вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с клецками	250	5,4	4,75	40,75	227,5	108
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312
3.	Рыба, припущенная с овощами	100	22,0	8,9	0,9	172,0	229
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	32,07	132,0	349м
8.	Салат из капусты.свеж.	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	ИТОГО	880	36,44	23,28	105,84	779,37	

1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	250	3,63	5,75	25,88	170,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе	100	27,4	4,89	0,9	156,0	290,3 30
3.	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,0	251,6	304
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 сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
7	Винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67
ИТОГО		880	40,85	27,74	111,25	857,37	

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с фрикадел.	300	12,7	22,8	26,0	360,0	104М
2.	Лапшевник с творогом	130	9,05	10,4	23,8	225,0	208М
3.	Молоко сгущен.	20	1,5	2,55	16,8	96,15	
4.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376М
7	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
ИТОГО		800	28,14	36,79	103,72	858,4	

1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с рисом	250	2,88	3,5	26,0	146,25	101М
2.	Курица в томат- сметан.соусе	100	14,85	12,0	6,36	193,0	290\ 331
3.	Каша пшённая	180	5,02	6,0	28,73	189,0	303
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,80	349М

8.	Салат свекол.	100	1,75	8,67	9,93	124,82	52
ИТОГО		880	28,54	30,79	104,21	807,84	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ реп.
1.	Суп крестьянский	250	3,13	5,88	23,5	159,0	98м
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312м
3.	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	250м
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	Кукуруза консер.	100	2,0	0,0	11,0	52,0	306
7	Компот	200	0,66	0,09	32,07	132,0	
ИТОГО		880	28,0	35,36	97,34	820,5	

2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность	№ реп.
1.	Суп фасолевый	250	7,3	6,0	29,8	202,5	103м
2.	Котлета из птицы	100	31,33	7,78	9,33	232,5	294
3.	Каша пшеничная	200	8,55	10,01	50,08	324,6	171м
4	Салат из капус.св.	100	1,32	3,25	6,46	60,4	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	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО		900	51,88	27,57	111,77	902,7	

2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод , г	Энергетическая ценность	№ реп.
1.	Суп вермишелевый	300	5,8	6,0	28,2	190,0	102м
2.	Жаркое 40\80	120	17,6	18,11	27,12	342,0	259м
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	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
7	Винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67
8	Печенье Ювелир.	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
ИТОГО		810	31,64	41,96	122,56	996,0	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Борщ со смет	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Тефтели в соусе	100	7,0	15,78	10,56	212,3	279\331
3.	Макароны	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
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 сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
7	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
ИТОГО		880	21,48	29,54	112,8	802,58	

2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп гороховый	250	3,0	7,63	18,25	153,67	102м
2.	Каша гречневая	180	5,5	6,0	24,63	174,6	302м,
3.	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	260м
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.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	Салат из капус.св.	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45
Итого		880	23,84	45,6	68,35	780,44	

Заведующий столовой:



Л.А.Быкадорова