

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Амбулакская СОШ№1»
Пташкина Н.Г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 лет и старше МБОУ «АМБУЛАКСКАЯ СОШ№1»

НА 2023-2024 УЧ.Г. (осенне-зимний сезон)

Примерное перспективное меню для организации питания (завтрак, второй прием пищи) обучающихся с ОВЗ Акбулакского района

«зимний период»

сентябрь - декабрь 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет и 12 лет и старше

Наименование сборника рецептов: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-19-2020
	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к-2020
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром. (ГОСТ 304307-2017)
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (Гост 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		570	17,1	16,4	72,1	504,5	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-23гн-2020
	пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		240	2,8	2	48,3	222,3	
День 2							
завтрак	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-283-2020
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г-2020
	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м-2020
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	58,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	25,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		500	25,0	13,0	63,7	471,9	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	печенье	55	4,1	5,4	40,9	228,7	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		255	4,6	5,4	60,7	309,7	

День 3	морковь в нарезке	30	0,6	0,0		1,2		7,4	54-33-2020
	омлет натуральный	165	13,9	19,8		3,6		248,1	54-10-2020
	яблоко	120	0,5	0,5		11,8		53,3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
завтрак	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1		8,6		50,9	54-4тн-2020
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3		8,4		42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		14,8		70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
Итого за завтрак		570	20,6	21,9		48,4		472,7	
второй прием пищи	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1		6,6		27,9	54-23тн-2020
	вафли	60	1,7	2,0		46,4		210,1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
Итого за второй прием пищи		260	1,9	2,1		53		238	
День 4									
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4,3	5,6		20,4		149,4	54-21к-2020
	запеканка из творога	70	13,8	5		10,1		140,6	54-1т-2020
	банан	100	1,5	0,5		21,0		94,5	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
	чай с сахаром	200	0,2	0,0		6,4		26,8	54-2тн-2020
	джем из абрикосов	10	0,1	0,0		7,2		29,0	Пром. (ГОСТ 31712-2012)
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2		6,7		34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
Итого за завтрак	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		14,8		70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	компот из яблок	200	0,40	0,10		18,30		75,90	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	праник	41	2,4	1,9		30,8		150,0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
Итого за второй прием пищи		241	2,8	2		49,1		225,9	
День 5									
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5		26,5		173,7	54-10т-2020
	котлета рыбная любительская (минтай)	110	14,1	4,5		6,7		123,5	54-14р-2020
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5		1,9		23,8	54-3соус
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9		11,2		86,0	54-23тн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2		6,7		34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		14,8		70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
Итого за завтрак		530	26,8	14,8		67,8		511,5	
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0		25,3		102,70	376
	печенье	59	4,0	6,9		52,1		291,1	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
Итого за второй прием пищи		259	4,4	5,8		43,9		245,3	

завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак	550	17,4	14,2	79,1	514,8		
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	вафли	52	1,5	1,7	40,2	182,1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи	252	2	1,7	60	263,1		
День 7							
завтрак	икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-15з
	макаронные отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3	54-2гн-2020
	курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак	545	26,3	15,4	66,1	508,2	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	41	2,4	1,9	30,8	150,0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
	итого за второй прием пищи	241	2,8	2	49,1	225,9	
День 8							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0,0	57,3	54-1з-2020
	каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	54-20к-2020
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак	666	20,7	15,8	80,8	548,6	
	второй прием пищи	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
печенье	чай с молоком и сахаром	44	3,3	4,3	32,7	183,0	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
	итого за второй прием пищи	244	4,9	5,4	41,3	233,9	

День 9												
	морковь в нарезке	40	0,5	0,0	2,8	13,5	54-32з					
	омлет натуральный	230	19,4	27,6	5,0	345,8	54-10-					
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2п-2020					
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)					
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)					
Итого за завтрак		525	24,1	28,1	37,4	499,1	376					
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376					
	вафли	58	1,6	1,9	44,8	203,1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)					
Итого за второй прием пищи		258	2	1,9	70,1	305,8						
День 10												
	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10-					
	биточек из курлицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-23м					
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус					
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3п-2020					
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)					
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)					
Итого за завтрак		510	26,2	11,4	68,5	481,7						
	какао с молоком	150	3,5	2,6	9,4	75,3	54-2пн-2020					
второй прием пищи	пряник	33	1,9	1,6	24,8	120,7	Пром. (ГОСТ 15810-2014)					
Итого за второй прием пищи		183	5,4	4,2	34,2	196						
Среднее значение за период (10 дней)	завтрак	551,6	22,8	16,3	67,1	505,8						
	второй прием пищи	243,3	3,4	3,3	51,0	246,6						