

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



27.12.2024

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с ОВЗ 7-11 лет, 12 лет и старше МБОУ «АМБУЛАКСКАЯ СОШ №1»**

**НА 2024-2025 УЧ.Г. (осенне-зимний сезон)**

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

...ный период/  
на январь - февраль 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	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак	салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>28,2</b>	<b>41,0</b>	<b>499,7</b>	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-23гн-2020
	принник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>230</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>40,8</b>	<b>185,7</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-28з
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25ж
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,3</b>	<b>19,0</b>	<b>68,9</b>	<b>552,8</b>	
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)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>255</b>	<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>60,7</b>	<b>309,7</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	запеканка из творога с морковью	160	16,6	9,8	28,0	266,2	54-2г
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-4гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>11,7</b>	<b>71,9</b>	<b>484,4</b>	
второй прием пищи	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	вафли	49	1,4	1,6	37,9	171,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>249</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>44,3</b>	<b>198,3</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12ж
	салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн

завтрак	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>32,2</b>	<b>14,7</b>	<b>70,3</b>	<b>543,7</b>	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>230</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>40,8</b>	<b>185,7</b>	
<b>День 5</b>	салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-83
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	54-14р
завтрак	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,4</b>	<b>17,6</b>	<b>74,0</b>	<b>547,4</b>	
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,70	376
	печенье	58	4,4	5,7	43,2	241,2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>258</b>	<b>4,4</b>	<b>5,8</b>	<b>43,9</b>	<b>245,3</b>	
<b>День 6</b>	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
завтрак	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,8</b>	<b>14,6</b>	<b>88,3</b>	<b>556,6</b>	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	вафли	37	1,0	1,2	28,6	129,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>237</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>48,4</b>	<b>210,5</b>	
<b>День 7</b>	каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4г
завтрак	курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25ж
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>29,9</b>	<b>14,0</b>	<b>71,4</b>	<b>533,0</b>	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>230</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>40,8</b>	<b>185,7</b>	
<b>День 8</b>	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0,0	71,7	54-1з
завтрак	каша "Дружба"	200	5,0	5,9	24,0	168,9	54-20к
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,2</b>	<b>15,6</b>	<b>71,4</b>	<b>499,0</b>	
второй прием пищи	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	Пром. (ГОСТ 24901-2014)



на второй день пиши		240	4,6	5	38,4	217,2	
День 9							
	салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-32з
	омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,7	54-1о
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
завтрак	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>30,6</b>	<b>41,4</b>	<b>529,8</b>	376
	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	
	второй прием пиши	40	1,1	1,3	30,9	140,0	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
	вафли						
<b>итого за второй прием пиши</b>		<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>56,2</b>	<b>242,7</b>	
День 10							
	салат овальной с яблоками	60	0,6	4,3	3,9	57	
	картофель отварной в молоке	130	3,9	4,8	23	150,5	54-10г
	биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-3гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,4</b>	<b>14,5</b>	<b>73,0</b>	<b>533,1</b>	
	какао с молоком	150	3,5	2,6	9,4	75,3	54-21гн-2020
	второй прием пиши	25	1,5	1,2	18,8	91,5	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пиши</b>		<b>175</b>	<b>5</b>	<b>3,8</b>	<b>28,2</b>	<b>166,8</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>		<b>525</b>	<b>24,0</b>	<b>18,1</b>	<b>67,2</b>	<b>528,0</b>	
<b>второй прием пиши</b>		<b>234,4</b>	<b>3,0</b>	<b>2,9</b>	<b>44,3</b>	<b>214,8</b>	