

Согласовано:
 ИО директора МБОУ «СОШ №5» имени Рябова С.Д.
 Калинина Н.А.

Утверждено:
 ИП Антонова И.В.
 И.В. Антонова

**Примерное меню для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов на 156,41 руб.
 Возрастная категория : 7-11 лет**

Примечание	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
	Неделя 1							
1 день (пн)	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,3	168,9	54-16к	21,81
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	12,26
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	1190	44,54	23,9	184,33	1111		150,17
2 день (вт)	Овощи натуральные свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71	11,99
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Котлета из курицы	90	17,28	3,87	12,12	113,76	54-5м	58,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
2 прием	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	16,08
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,25	30,45	187,13	54-5г	13,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	41,01
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ги-2020	3,64
	Итого:	1190	47,52	23,05	160,47	986,65		192,62
3 день (ср)	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к	26,49
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,42	7,38	6,32	122,57	88	12,92
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	1140	47,67	36,96	172,81	1198,09		153,69
4 день (чт)	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	61,70
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Печенье	20	1,5	3,4	13,6	92		6,02
2 прием	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с-2020	17,20
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	1000	38,73	26,06	175,04	1076,62		142,69
5 день (пт)	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Тефтели 2-й вариант	140	11,31	11,88	13,62	206,48	279/331	79,4
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,74
	Сдоба Выборгская	50	3,63	2,57	31,71	165,72		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	1020	30,3	26,45	153,39	953,08		157,32

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день (пн)	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,3	168,9	54-16к	21,81
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,42	7,38	6,32	122,57	88	12,92
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	1140	44,37	32,56	159,51	1092,09		149,01
7 день (вт)	Овощи натуральные свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71	11,99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	22,05
	Котлета из курицы	90	17,28	3,87	12,12	113,76	54-5м	58,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	16,08
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	1000	44,32	15,89	173,93	957,22		153,96
8 день (ср)	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к	26,49
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,8	175,64	2	19,92
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,80
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	12,26
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,7
	Тефтели 2-й вариант	140	11,31	11,88	13,62	206,48	279/331	79,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	1230	39,55	37,1	193,74	1245,52		176,95
9 день (чт)	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5	54-2г	51,30
	Молоко сгущенное	20	1,5	0,04	11,36	52		8,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,2	0,39	20,25	99,77		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
2 прием	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,74
	Сдоба Выборгская	50	3,63	2,57	31,71	163,72		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	1000	32,75	18,92	165,34	957,49		148,12
10 день (пт)	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к	23,78
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
2 прием	Борщ фасолью	200	6,08	5,82	12,7	127,58	54-19с-2020	13,32
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	65,63
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	1140	38,09	27,51	164,32	1041,04		142,57
	Итого за 10 дней:	11050	375,1	268,4	1702,9	10618,8		1567,10
	Итого за день среднее:	1105	37,51	26,84	170,29	1061,88		156,71

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. :Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Рябинин И.В. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Пенза 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

*Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.