

Утверждено  
приказом по МОУ СОШ имени  
генерал-лейтенанта М.Т. Батырова с.п. Псыхурей  
№ 96 от 30.08.2024г.



Меню приготавливаемых блюд  
для детей с ОВЗ на 2024-2025 учебный год

Сезон: осенне-зимний (весенний)\*

| Прием пищи      | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------|--|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
|                 |  |           | Б                | Ж     | У     |                         |             |
| <b>Неделя 1</b> |  |           |                  |       |       |                         |             |
| <b>День 1</b>   |  |           |                  |       |       |                         |             |
| Завтрак         | Масло сливочное-порционно                          | 10        | 0                | 8,2   | 0,1   | 75                      | 14          |
|                 | Сыр голландский порционно                          | 10        | 2,32             | 2,95  | 0     | 36,4                    | 15          |
|                 | Каша рисовая на молоке                             | 250       | 28,44            | 19,51 | 17,1  | 357,16                  | 182         |
|                 | Салат из моркови                                   | 60        | 0,65             | 0,1   | 3,88  | 24,24                   | 38          |
|                 | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,2              | 0     | 14    | 28                      | 376         |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 2,4              | 0,8   | 16,7  | 85,7                    | 8           |
|                 | Кондитерское изделие                               | 20        | 0                | 0,02  | 15,98 | 64,6                    | 10          |
|                 |  |           |                  |       |       |                         |             |
|                 |  |           |                  |       |       |                         |             |
| 2 завтрак       | Йогурт   | 100       | 3,2              | 2,5   | 16    | 99                      | 386         |
|                 | Яблоко   | 150       | 0,26             | 0,17  | 13,81 | 52                      | 338         |
|                 | Суммарный объем блюда                              | 840       |                  |       |       |                         |             |
|                 | Итого  |           | 37,47            | 34,25 | 97,57 | 822,1                   |             |
| <b>Неделя 1</b> |  |           |                  |       |       |                         |             |
| <b>День 2</b>   |  |           |                  |       |       |                         |             |
| Завтрак         | Гуляш из говядины                                  | 90        | 21,42            | 17,56 | 5,16  | 182,7                   | 260         |
|                 | Гарнир-пшеничный                                   | 150       | 6,6              | 5,72  | 37,88 | 229,5                   | 679         |
|                 | Какао с молоком                                    | 200       | 3,52             | 3,72  | 25,49 | 145,2                   | 382         |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 2,4              | 0,8   | 16,7  | 85,7                    | 8           |
|                 | Яблоко   | 150       | 0,26             | 0,17  | 13,81 | 52                      | 338         |
|                 |  |           |                  |       |       |                         |             |
| 2 завтрак       | Йогурт   | 100       | 3,2              | 2,5   | 16    | 99                      | 386         |
|                 | Яблоко   | 150       | 0,26             | 0,17  | 13,81 | 52                      | 338         |
|                 | Суммарный объем блюда                              | 880       |                  |       |       |                         |             |
|                 | Итого  |           | 37,66            | 30,64 | 128,9 | 846,1                   |             |
| <b>Неделя 1</b> |  |           |                  |       |       |                         |             |
| <b>День 3</b>   |  |           |                  |       |       |                         |             |
| Завтрак         | Сыр голландский порционно                          | 10        | 2,32             | 2,95  | 0     | 36,4                    | 15          |
|                 | Котлета из куриного филе с соусом сметанным        | 165       | 10,91            | 15,66 | 8,87  | 220,5                   | 295         |
|                 | Гречка рассыпчатая                                 | 150       | 7,46             | 5,61  | 35,84 | 230,45                  | 302         |
|                 | Нарезка -огурцы свежие (Салат из отварной свеклы)* | 60        | 1,1              | 0,2   | 3,8   | 22                      | 52          |
|                 | Кофейный напиток                                   | 200       | 1,4              | 2     | 22,4  | 116                     | 379         |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 2,4              | 0,8   | 16,7  | 85,7                    | 8           |
|                 |  |           |                  |       |       |                         |             |
| 2 завтрак       | Йогурт   | 100       | 3,2              | 2,5   | 16    | 99                      | 386         |
|                 | Яблоко   | 150       | 0,26             | 0,17  | 13,81 | 52                      | 338         |
|                 | Суммарный объем блюда                              | 875       |                  |       |       |                         |             |
|                 | Итого  |           | 29,05            | 29,89 | 117,4 | 862,05                  |             |
| <b>Неделя 1</b> |  |           |                  |       |       |                         |             |
| <b>День 4</b>   |  |           |                  |       |       |                         |             |

|           |  |     |       |       |       |        |     |
|-----------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Завтрак   | Масло сливочное-порционнo  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1   | 75     | 14  |
|           | Рыба припущенная   | 90  | 15,78 | 2,14  | 0,28  | 83,25  | 227 |
|           | Гарнир- отварные макароны  | 150 | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 202 |
|           | Салат из свежих помидоров и огурцов (Салат из зеленого горошка)* | 60  | 0,59  | 3,69  | 2,24  | 44,52  | 10  |
|           | Чай с сахаром  | 200 | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 376 |
|           | Хлеб пшеничный   | 40  | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
| 2 завтрак | Йогурт   | 100 | 3,2   | 2,5   | 16    | 99     | 386 |
|           | Яблоко   | 150 | 0,26  | 0,17  | 13,81 | 52     | 338 |
|           | Суммарный объем блюда  | 650 |       |       |       |        |     |
|           | Итого  |     | 27,95 | 22,02 | 89,58 | 635,92 |     |
| Неделя 1  |  |     |       |       |       |        |     |
| День 5    |  |     |       |       |       |        |     |
| Завтрак   | Сыр голландский порционнo  | 10  | 2,32  | 2,95  | 0     | 36,4   | 15  |
|           | Тефтели из говядины  | 90  | 10,6  | 11,61 | 13,41 | 200,7  | 278 |
|           | Картофельный соус на сметане                                     | 150 | 2,29  | 11    | 14,44 | 166    | 320 |
|           | Салат из белокочанной капусты                                    | 60  | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 45  |
|           | Какао с молоком  | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49 | 145,2  | 382 |
|           | Хлеб пшеничный   | 40  | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
| 2 завтрак | Йогурт   | 100 | 3,2   | 2,5   | 16    | 99     | 386 |
|           | Яблоко   | 150 | 0,26  | 0,17  | 13,81 | 52     | 338 |
|           | Суммарный объем блюда  | 800 |       |       |       |        |     |
|           | Итого  |     | 25,44 | 35,8  | 105,3 | 837,44 |     |
| Неделя 2  |  |     |       |       |       |        |     |
| День 6    |  |     |       |       |       |        |     |
| Завтрак   | Масло сливочное-порционнo  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1   | 75     | 14  |
|           | Суп молочный с маронными изделиями                               | 250 | 11,55 | 3,14  | 25,4  | 178,27 | 120 |
|           | Кофейный напиток   | 200 | 1,4   | 2     | 22,4  | 116    | 379 |
|           | Хлеб пшеничный   | 40  | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
|           | Кондитерское изделие   | 30  | 0,4   | 0     | 40,6  | 137,1  | 10  |
| 2 завтрак | Йогурт   | 100 | 3,2   | 2,5   | 16    | 99     | 386 |
|           | Яблоко   | 150 | 0,26  | 0,17  | 13,81 | 52     | 338 |
|           | Суммарный объем блюда  | 780 |       |       |       |        |     |
|           | Итого  |     | 19,21 | 16,81 | 135   | 743,07 |     |
| Неделя 2  |  |     |       |       |       |        |     |
| День 7    |  |     |       |       |       |        |     |
| Завтрак   | Сыр голландский порционнo  | 10  | 2,32  | 2,95  | 0     | 36,4   | 15  |
|           | Котлета из говядины с подливой                                   | 110 | 13,95 | 10,39 | 14,13 | 205,87 | 268 |
|           | Гарнир- отварные макароны  | 150 | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 202 |
|           | Чай с сахаром  | 200 | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 376 |
|           | Хлеб пшеничный   | 40  | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
|           | Яблоко   | 150 | 0,26  | 0,17  | 13,81 | 52     | 338 |
| 2 завтрак | Йогурт   | 100 | 3,2   | 2,5   | 16    | 99     | 386 |
|           | Яблоко   | 150 | 0,26  | 0,17  | 13,81 | 52     | 338 |
|           | Суммарный объем блюда  | 910 |       |       |       |        |     |
|           | Итого  |     | 28,11 | 21,5  | 114,9 | 727,42 |     |
| Неделя 2  |  |     |       |       |       |        |     |
| День 8    |  |     |       |       |       |        |     |
| Завтрак   | Масло сливочное-порционнo  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1   | 75     | 14  |
|           | Жаркое по-домашнему с птицей                                     | 290 | 12,69 | 17,8  | 17,8  | 293,58 | 276 |
|           | Нарезка -свежие помидоры(салат из отварной свеклы)*              | 60  | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,2   | 52  |
|           | Какао с молоком  | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49 | 145,2  | 382 |

|           |   |      |        |        |       |         |     |
|-----------|---|------|--------|--------|-------|---------|-----|
|           | Хлеб пшеничный  | 40   | 2,4    | 0,8    | 16,7  | 85,7    | 8   |
| 2 завтрак | Йогурт  | 100  | 3,2    | 2,5    | 16    | 99      | 386 |
|           | Яблоко  | 150  | 0,26   | 0,17   | 13,81 | 52      | 338 |
|           | Суммарный объем блюда   | 700  |        |        |       |         |     |
|           | Итого   |      | 19,53  | 30,81  | 76,18 | 664,68  |     |
| Неделя 2  |   |      |        |        |       |         |     |
| День 9    |   |      |        |        |       |         |     |
| Завтрак   | Сыр голландский порционно   | 10   | 2,32   | 2,95   | 0     | 36,4    | 15  |
|           | Рыба припущенная  | 90   | 15,78  | 2,14   | 0,28  | 83,25   | 227 |
|           | Картофельное пюре   | 150  | 3,06   | 4,8    | 20,45 | 137,25  | 128 |
|           | Салат из свежих помидоров и огурцов.(Салат из отварной свеклы с зеленым горошком )* | 60   | 1,16   | 3,67   | 9,01  | 60,34   | 53  |
|           | Кофейный напиток  | 200  | 1,4    | 2      | 22,4  | 116     | 379 |
|           | Хлеб пшеничный  | 40   | 2,4    | 0,8    | 16,7  | 85,7    | 8   |
| 2 завтрак | Йогурт  | 100  | 3,2    | 2,5    | 16    | 99      | 386 |
|           | Яблоко  | 150  | 0,26   | 0,17   | 13,81 | 52      | 338 |
|           | Суммарный объем блюда   | 800  |        |        |       |         |     |
|           | Итого   |      | 29,58  | 19,03  | 98,65 | 669,94  |     |
| Неделя 2  |   |      |        |        |       |         |     |
| День 10   |   |      |        |        |       |         |     |
| Завтрак   | Масло сливочное-порционно   | 10   | 0      | 8,2    | 0,1   | 75      | 14  |
|           | Куриная голень с подливой   | 90   | 25,6   | 25,98  | 5,6   | 240     | 643 |
|           | Гарнир-пшеничный  | 150  | 6,6    | 5,72   | 37,88 | 229,5   | 679 |
|           | Салат из белокачанной капусты   | 60   | 0,85   | 3,05   | 5,41  | 52,44   | 43  |
|           | Чай с сахаром   | 200  | 0,2    | 0      | 14    | 28      | 943 |
|           | Хлеб пшеничный  | 40   | 2,4    | 0,8    | 16,7  | 85,7    | 8   |
| 2 завтрак | Йогурт  | 100  | 3,2    | 2,5    | 16    | 99      | 386 |
|           | Яблоко  | 150  | 0,26   | 0,17   | 13,81 | 52      | 338 |
|           | Суммарный объем блюда   | 800  |        |        |       |         |     |
|           | Итого   |      | 39,11  | 46,42  | 109,5 | 861,64  |     |
|           | Итого за 10 дней  | 6815 | 293,11 | 287,17 | 1073  | 7670,36 |     |

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится С витаминизация 3 блюд

\* указаны салаты для замены по сезону

\*\* по желанию можно заменить одно блюдо на другое