

Утверждаю:

Директор МОУ «Перфиловская СОШ»

Быченко К.И.



Перспективное меню для детей ОВЗ МОУ "Перфиловская СОШ" на 2023-2024 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		27	31	23	28	19	21	20	22	
							В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe	
1- неделя; понедельник															
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	зефир	15	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	п/р
Итого за завтрак			20,07	17,92	104,67	624,92	0,17	15,7	74,8	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05	
	Салат из свежей капусты и огурцов	100													
Обед	Суп картофельный с макарон изд.	200	14,67	13,18	24,66	202,15	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		111
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	302
	Котлета мясная натуральная	100	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	267
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			53,77	54,59	271,96	960,23	0,59	9,72	92,8	0,42	124,65	515,48	256,63	9,03	

Итого за день			73,84	72,51	376,63	1585,15	0,76	25,4	167,6	0,66	321,72	744,22	333,29	13,08	
1- неделя; вторник															
Завтрак	Творожная запеканка	150	42,71	16,74	42	405	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96	223
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Масло сливочное (порционно)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	14
Итого за завтрак		400	46,67	25,54	94,05	700,64	0,17	4,71	137,5	0,48	344,98	384,54	71,04	2,22	
	огурцы порционно	50	1,4	20,08	7,29	125,1									67
Обед:	Суп картофельный с горохом	250	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	102
	Картофельное пюре	200	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	312
	Рыба (филе минтая) тушенная в томате с овощами	100	27	4,65	1,69	91,05	0,09	1,35	16,65	1,67	32,4	199,05	32,1	0,62	229
	чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,78	0,09	27,63	114,8	0,02	0,6		0,03	32,32	21,9	17,56	0,48	348
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед		630	40,03	15,62	90,66	574,46	1,51	10,4	49,8	1,91	150,91	420,58	124,62	4,26	
Итого за день			86,7	41,16	184,71	1275,1	1,68	15,1	187,3	2,39	495,89	805,12	195,66	6,48	
1- неделя; среда															
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	200	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	182
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	Груша	75	0,4	0,6	10,3	47	0,02	5		0,03	19	16	12	2,3	338
Итого за завтрак		535	21,88	18,66	89,53	574,56	0,29	13,4	78	0,34	203,5	269,07	90,8	4,34	
	помидоры порционно	60	1,79	3,11	3,75	50,16		6,6			12,87		12,48	0,41	10
Обед:	Щи со свежей капустой	250	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,6		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	88

	Макарони отварные с маслом	200	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	203
	Тефтели мясные	100	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	279
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	382
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед			39,69	33,86	94,6	858,22	0,26	14,6	75,4	0,31	234,97	315,54	79,18	3,02	
Итого за день			61,57	52,52	184,13	1432,78	0,55	27,9	153,4	0,65	438,47	584,61	169,98	7,36	
I- неделя; четверг															
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
	Сыр российский (порционно)	25	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	Яблоко	75	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	338
Итого за завтрак			20,07	17,92	104,67	624,92	0,17	15,7	74,8	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05	
Обед:															
	Суп рыбный со свежей рыбы	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	87
	Плов из курицы	240	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	напиток из шиповника	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед		500	50,91	22,57	246,26	803,73	0,47	8,5	73,36	0,44	134,89	548,98	277,76	9,64	
Итого за день			70,98	40,49	350,93	1428,65	0,64	24,2	148,2	0,68	331,96	777,72	354,42	13,69	
I- неделя; пятница															
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	175	32,34	28,8	3,06	336	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	210
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Масло сливочное (порционно)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p

Итого за завтрак			36,7	38,2	65,41	678,64	0,2	4,3	416,5	0,63	171,18	83,7	49,92	4,32	
Обед	Борщ с мясом говядины тушенной со сметаной	200	1,44	7,87	8,75	83	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	82
	гуляш	100													
	Макароны отварные	200	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	Чай с сахаром	200	0,13	0,04	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед		43,22	21,18	95,81	651,68	0,43	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,95	4,37		
Итого за день		79,92	59,38	161,22	1330,32	0,63	22,9	439,9	0,83	294,58	394,38	157,87	8,69		
2- неделя; понедельник															
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
	Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	зефир	15	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	n/p
Итого за завтрак		20,07	17,92	104,67	624,92	0,17	15,7	74,8	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05		
Обед	Салат из свежей капусты и огурцов	100													
	Суп картофельный с макарон изд.	200	14,67	13,18	24,66	202,15	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		111
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	302
	Котлета мясная натуральная	100	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	267
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед		53,77	54,59	271,96	960,23	0,59	9,72	92,8	0,42	124,65	515,48	256,63	9,03		
Итого за день		73,84	72,51	376,63	1585,15	0,76	25,4	167,6	0,66	321,72	744,22	333,29	13,08		

2- неделя; вторник															
Завтрак	Творожная запеканка	150	42,71	16,74	42	405	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96	223
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Масло сливочное (порционно)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	14
Итого за завтрак		400	46,67	25,54	94,05	700,64	0,17	4,71	137,5	0,48	344,98	384,54	71,04	2,22	
	огурцы порционно	50	1,4	20,08	7,29	125,1									67
Обед:	Суп картофельный с горохом	250	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	102
	Картофельное пюре	200	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	312
	Рыба (филе минтая) ташенная в томате с овощами	100	27	4,65	1,69	91,05	0,09	1,35	16,65	1,67	32,4	199,05	32,1	0,62	229
	чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,78	0,09	27,63	114,8	0,02	0,6		0,03	32,32	21,9	17,56	0,48	348
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед		630	40,03	15,62	90,66	574,46	1,51	10,4	49,8	1,91	150,91	420,58	124,62	4,26	
Итого за день			86,7	41,16	184,71	1275,1	1,68	15,1	187,3	2,39	495,89	805,12	195,66	6,48	
2- неделя; среда															
Завтрак	Каша пшённая жидкая на молоке с маслом	200	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	182
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	Груша	75	0,4	0,6	10,3	47	0,02	5		0,03	19	16	12	2,3	338
Итого за завтрак		535	21,88	18,66	89,53	574,56	0,29	13,4	78	0,34	203,5	269,07	90,8	4,34	
	помидоры порционно	60	1,79	3,11	3,75	50,16		6,6			12,87		12,48	0,41	10
Обед:	Щи со свежей капустой	250	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,6		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	88
	Макароны отварные с маслом	200	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	203

	Тефтели мясные	100	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	279
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	382
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед			39,69	33,86	94,6	858,22	0,26	14,6	75,4	0,31	234,97	315,54	79,18	3,02	
Итого за день			61,57	52,52	184,13	1432,78	0,55	27,9	153,4	0,65	438,47	584,61	169,98	7,36	
2- неделя; четверг															
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
	Сыр российский (порционно)	25	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	Яблоко	75	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	338
Итого за завтрак			20,07	17,92	104,67	624,92	0,17	15,7	74,8	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05	
Обед															
	Суп рыбный со свежей рыбы	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	87
	Плов из курицы	240	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	напиток из шиповника	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед		500	50,91	22,57	246,26	803,73	0,47	8,5	73,36	0,44	134,89	548,98	277,76	9,64	
Итого за день			70,98	40,49	350,93	1428,65	0,64	24,2	148,2	0,68	331,96	777,72	354,42	13,69	
2- неделя; пятница															
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	175	32,34	28,8	3,06	336	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	210
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Масло сливочное (порционно)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
Итого за завтрак			36,7	38,2	65,41	678,64	0,2	4,3	416,5	0,63	171,18	83,7	49,92	4,32	

Обед:	Борщ с мясом говядины тушеной со сметаной	200	1,44	7,87	8,75	83	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	82
	гуляш	100													
	Макаронны отварные с маслом	200	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	Чай с сахаром	200	0,13	0,04	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед			43,22	21,18	95,81	651,68	0,43	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,95	4,37	
Итого за день			79,92	59,38	161,22	1330,32	0,63	22,9	439,9	0,83	294,58	394,38	157,87	8,69	

Меню составлено в соответствии со Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛит плюс, 2017. – 544 с.

При составлении меню учитывалась равномерность распределения калорийности рациона по дням 12-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Ответственный за питание кладовщик Ваганова Н. В.

