

Утвержден  
приказом по МОУ "СОШ №2" с.п.Баксаненок

№ от " 31 " 08 2024г.

Примерное меню приготавливаемых блюд для обучающихся с ОВЗ  
1-4 классы  
2024-2025 учебный год

Возрастная категория:  
7-11 лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)\*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,58</b>	<b>12,16</b>	<b>68,16</b>	<b>433,7</b>	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сыр голландский.	10	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>9,44</b>	<b>8,54</b>	<b>56,53</b>	<b>342,54</b>	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд	70	7,73	13,272	28,225	267,853	1
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>16,35</b>	<b>21,592</b>	<b>54,015</b>	<b>476,053</b>	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Сыр голландский	10	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>10,11</b>	<b>8,81</b>	<b>60,73</b>	<b>364,04</b>	
Неделя 1							
День 5							

1 Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10,06	11,34	41,26	307	177
	Сыр голландский	10	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	14	28	393
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,65</b>	<b>14,23</b>	<b>76,16</b>	<b>464,04</b>	<b>620</b>

Неделя 2  
День 6

1 Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сыр голландский.	10	1,4	1,8	0	21,84	42
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>9,44</b>	<b>8,54</b>	<b>56,53</b>	<b>342,54</b>	

Неделя 2  
День 7

1 Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,04</b>	<b>6,74</b>	<b>56,53</b>	<b>320,7</b>	

Неделя 2  
День 8

1 Завтрак	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд	70	7,73	13,272	28,225	267,853	1
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>16,35</b>	<b>21,592</b>	<b>54,015</b>	<b>476,053</b>	<b>1169</b>

Неделя 2  
День 9

1 Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	250	5,52	5,92	29,63	194	179
	Сыр голландский.	10	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>9,44</b>	<b>8,54</b>	<b>56,53</b>	<b>342,54</b>	

Неделя 2  
День 10

1 Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,58</b>	<b>12,16</b>	<b>68,16</b>	<b>433,7</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>4120</b>	<b>118,98</b>	<b>122,904</b>	<b>607,36</b>	<b>3995,906</b>	

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

Порядковый номер	Наименование блюда	Единица измерения	Содержание витаминов			Среднее содержание	Количество
			Вит. А	Вит. В1	Вит. В2		
1	Салат из овощей	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
2	Салат из фруктов	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
3	Салат из зелени	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
4	Салат из грибов	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
5	Салат из яиц	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
6	Салат из рыбы	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
7	Салат из мяса	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
8	Салат из картофеля	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
9	Салат из макарон	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
10	Салат из пасты	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
11	Салат из риса	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
12	Салат из гречки	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
13	Салат из пшена	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
14	Салат из овсянки	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
15	Салат из перловки	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
16	Салат из чечевицы	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
17	Салат из фасоли	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
18	Салат из гороха	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
19	Салат из нута	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
20	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
21	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
22	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
23	Салат из black beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
24	Салат из pinto beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
25	Салат из navy beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
26	Салат из great northern beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
27	Салат из cranberry beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
28	Салат из butter beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
29	Салат из lima beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
30	Салат из adzuki beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
31	Салат из mung beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
32	Салат из soybeans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
33	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
34	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
35	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
36	Салат из black beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
37	Салат из pinto beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
38	Салат из navy beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
39	Салат из great northern beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
40	Салат из cranberry beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
41	Салат из butter beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
42	Салат из lima beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
43	Салат из adzuki beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
44	Салат из mung beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
45	Салат из soybeans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
46	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
47	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
48	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
49	Салат из black beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
50	Салат из pinto beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
51	Салат из navy beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
52	Салат из great northern beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
53	Салат из cranberry beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
54	Салат из butter beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
55	Салат из lima beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
56	Салат из adzuki beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
57	Салат из mung beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
58	Салат из soybeans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
59	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
60	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
61	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
62	Салат из black beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
63	Салат из pinto beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
64	Салат из navy beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
65	Салат из great northern beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
66	Салат из cranberry beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
67	Салат из butter beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
68	Салат из lima beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
69	Салат из adzuki beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
70	Салат из mung beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
71	Салат из soybeans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
72	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
73	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
74	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
75	Салат из black beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
76	Салат из pinto beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
77	Салат из navy beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
78	Салат из great northern beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
79	Салат из cranberry beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
80	Салат из butter beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
81	Салат из lima beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
82	Салат из adzuki beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
83	Салат из mung beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
84	Салат из soybeans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
85	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
86	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
87	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
88	Салат из black beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
89	Салат из pinto beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
90	Салат из navy beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
91	Салат из great northern beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
92	Салат из cranberry beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
93	Салат из butter beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
94	Салат из lima beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
95	Салат из adzuki beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
96	Салат из mung beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
97	Салат из soybeans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
98	Салат из lentils	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
99	Салат из chickpeas	100г	0,02	0,01	0,01	100	17
100	Салат из kidney beans	100г	0,02	0,01	0,01	100	17