

"Утверждён":

Директор МОУ "СОШ № 1 г. Ершова"

Г.Н. Лепехин

Приказ № 6 от 09.01.2025г.

**Меню приготавливаемых блюд
основного (организованного) питания для учащихся
для учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ершова Саратовской области"**

Возрастная категория: дети с ОВЗ

Разработано с использованием Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2014г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и Г.В.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011.-584 с.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептур	
			белки, г	жиры, г			углеводы, г
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет	150	6,2	11,61	29,51	247,5	215
	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	382
Обед	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
	Всего завтрак	430	13,63	28,44	71,17	580,5	
	Салат из консервированной кукурузы	50	1	0,1	4	8	54
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	4	14	112	104
	Макаронные отварные с маслом	200	8	2,2	32	200	688
	Гуляш из курицы	70	15,8	12	0	200	260
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,4	1,66	10	40	577
	итого обед	840	40	22,96	93	750	
Рекомендации на ужин : Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты							
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,88	6,92	29,2	175,9	297
	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	579
Обед	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
	Всего завтрак	430	14,2	26,82	70,91	554,15	
	Рассольник ленинградский	250	5,7	3,11	16,5	106	96
	Гречка отварная с маслом	200	8	2,2	32	200	302
	Котлета из мяса говядины	70	15,8	12	0	200	608
	Соус	50	3,5	2,7	7,3	70	228
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,2	32,01	130	868
	итого обед	1270	56,8	50,03	191,72	1450,15	
Рекомендации на ужин : Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты							
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,46	7,45	20,69	195,2	174
	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	382

Багон с маслом	15/10	1,1	9	6,8	115
Всего завтрак	425	8,76	16,96	42,46	367,05
Салат из свеклы	50	1,08	0,12	8,8	52
Обед					
Суп вермишелевый с картофелем на м/к бульоне	250	1,4	3,96	6,52	71,8
Каша из бобовых (горох) с маслом	200	12,98	8	28,02	200
Гуляш из отварной говядины	70	14,6	14,07	2,35	102
Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70 ПР
Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120 ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Чай с сахаром	840	39,06	46,11	92,49	651,8
итого обед:					
Рекомендации на ужин :	Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты				

Неделя 1 День 4

Завтрак	150	3,45	2,55	32,55	166,5
Суп молочный вермишелевый					
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28
Багон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15
Всего завтрак	430	10,78	18,87	66,24	470,65
Обед					
Суп с бобовыми на мкб (фасоль)	250	3	4	18	158,34
Котлета рыбная	100	16	0,9	0	72
Соус овощной	50	3,5	2,7	7,3	70
Картофель отварной с маслом	200	5,46	5,79	30,4	124
Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70 ПР
Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120 ПР
Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,2	32,01	130
итого обед:	970	37,82	16,76	132,11	796,34
Рекомендации на ужин :	Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты				

Неделя 1 День 5

Завтрак	150	3,88	6,92	29,2	175,9
Каша молочная "Дружба"					
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28
Хлеб пшеничный в/с	35	0,98	0,2	8,96	42 ПР
Всего завтрак	385	4,96	7,12	45,16	245,9
Обед					
Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	250	4,87	5,11	10,87	135
Салат из квашеной капусты	50	2	1	3	23
Плов из мяса птицы	200	18	13	53,8	328
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	1,66	10	40

	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
	Хлеб пшеничный в/с	35	0,98	0,2	8,96	42	ПП
	Яблоко	200	0,64	0,64	15,68	75,2	
	Всего завтрак	585	5,17	3,39	64,19	311,7	
Обед	Салат из свеклы	50	1,08	0,12	8,8	32	33
	Щи на мкб со свежей капустой	250	3	4	18	158,34	88
	Каша из бобовых (горох) с маслом	200	12,98	8	28,02	200	13
	Гуляш из отварной говядины	70	14,6	14,07	2,35	102	246
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПП
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПП
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	35
	итого обед	840	40,66	29,19	104,17	738,34	
	Рекомендации на ужин :	Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты					

Неделя 2 День 4

Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,46	7,45	20,69	195,2	174
	Молоко кипяченое	200	6,79	4,13	9,72	103	
	Хлеб пшеничный в/с	35	0,98	0,2	8,96	42	ПП
	Всего завтрак	435	15,23	11,78	39,37	340,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,87	5,11	10,87	135	102
	картофель тушеный с курицей	200	15,8	12	0	200	291
	Компот	200	0,8	0,2	32,01	130	35
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПП
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПП
	итого обед	720	30,27	20,31	75,88	655	
	Рекомендации на ужин :	Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты					

Неделя 2 День 5

Завтрак	Омлет	150	6,2	11,61	29,51	247,5	215
	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	379
	Батон с маслом с сыром	50/10/20	7,23	16,32	26,69	276,15	
	Всего завтрак	430	16,52	31,51	71,22	625,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(фасоль) на МКБ	250	3	4	18	158,34	102
	Салат из квашеной капусты	50	2	1	3	23	47
	Плов из мяса птицы	200	18	13	33,8	328	247
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПП
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПП

Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	1,66	10	40	349
Итого обед	770	32,2	22,66	97,8	739,34	
Рекомендации на ужин :	Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты					