

Утверждаю
Директор школы
Т.В. Трофименко
Приказ № 0108/09 от 28.02.2025г.



**Примерное меню для обучающихся с ОВЗ
МБОУ «Акбулакская СОШ №3»,
осваивающих программы начального общего,
основного общего, среднего общего образования
на март - май 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет, 12 и старше
(весенне-летний период)**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0,0	89,6	54-11г
	каша овсяная молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9г
	чай с сахаром	180	0,2	0,0	5,8	24,2	54-2гн
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		575	18,7	19,6	73,4	544,4	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-23гн-2020
	приник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		230	2,2	1,5	40,8	185,7	
День 2							
завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	макаронные отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25г
	какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4	54-21гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		520	24,4	12,8	68,4	484,2	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,1	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		245	3,9	4,4	53,3	268,1	
День 3							
завтрак	запеканка из творога с морковью	160	16,6	9,8	28,0	266,2	54-2г
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-4гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак		500	22,7	11,7	71,9	484,4
второй прием пищи	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	вафли	43	3,2	4,2	32,0	178,8	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи		243	3,4	4,2	38,4	205,6	
День 4							
завтрак	каша овсяная молочная пшеница с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	54-8г
	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1г
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		600	18,0	16,6	84,9	561,4	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	приник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		230	2,2	1,5	40,8	185,7	
День 5							
завтрак	рис отварной	130	3,1	4,2	31,6	176,4	54-6г
	котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	54-14г
	соевое молоко натуральное	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5гсве
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-25гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		500	23,5	12,8	76,6	515,2	
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,70	376
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		250	4,4	5,8	43,9	245,3	
День 6							
завтрак	каша овсяная молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6г
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак		580	17,8	14,6	88,3	556,6
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	вафли	30	0,8	1,0	23,2	105,0	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи		230	1,3	1	43	186	
День 7							
завтрак	каша гречневая пшеничная	100	5,5	4,2	24,0	155,8	54-4г
	курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25г
	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28г
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-4гн
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		580	24,5	11,3	72,2	489,4	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	приник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		230	2,2	1,5	40,8	185,7	
День 8							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0,0	71,7	54-1г
	каша "Гречба"	200	5,0	5,9	24,0	168,9	54-20г
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-25гн
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	итого за завтрак		540	19,2	12,2	242,2	

	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
завтрак		580	18,2	15,6	71,4	499,0	
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-ГП-2020
второй прием пищи	печенье	30	3,0	3,9	29,8	166,3	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		230	4,6	5	38,4	217,2	
День 9							
завтрак	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13
	омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2	225,5	54-10
	чай с сахаром	180	0,2	0,0	5,8	24,2	54-2п
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		555	18,8	21,7	51,5	476,3	
второй прием пищи	вафель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	вафли	35	1,0	1,2	27,1	122,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи		235	1,4	1,2	52,4	225,2	
День 10							
завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	запеканка из творога в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	кошлет рыбацкая (сметан)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-23а
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,7	45,8	54-3п
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
		хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	15,3	72,7
итого за завтрак		570	22,6	9,7	73,7	473,7	
второй прием пищи	кисель с молоком	150	3,5	2,6	9,4	75,3	54-21п-2020
	приник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	Пром. (ГОСТ 13810-2014)
итого за второй прием пищи		175	5	3,8	28,2	166,8	
Среднее значение за период (10 дней)	завтрак	556	20,9	14,6	73,2	508,5	
	второй прием пищи	229,8	3,1	3,0	42,0	207,1	