

Утверждаю  
Директор МБОУ «Фёдоровская СОШ»  
Акбулакского района Оренбургской области  
Сосковец В.Ю



**Перспективное основное (организованное) меню  
для учащихся с ОВЗ МБОУ «Фёдоровская СОШ»  
на 2023-2024 уч.г.(весенне-летний сезон,апрель-май)**

Наименование сборника рецептов: **Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7	54-1з-2020
	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к-2020
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн-2020
	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0	Пром. (ГОСТ 304307-2017)
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (Гост 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82.0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17.1</b>	<b>16.4</b>	<b>72.1</b>	<b>504.5</b>	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	54-23гн-2020
	пряник	50	3.0	2.4	37.5	183.0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>3.4</b>	<b>2.5</b>	<b>55.8</b>	<b>258.9</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з-2020
	рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7	54-6р-2020
	курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м-2020
	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	58.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	25.6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25.0</b>	<b>13.0</b>	<b>63.7</b>	<b>471.9</b>	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	печенье	66	5.0	6.5	49.1	274.4	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>266</b>	<b>5.5</b>	<b>6.5</b>	<b>68.9</b>	<b>355.4</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	горошек зеленый	20	0.6	0.0	1.2	7.4	54-20з-2020
	омлет натуральный	165	13.9	19.8	3.6	248.1	54-1о-2020
	яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн-2020
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20.6</b>	<b>21.9</b>	<b>48.4</b>	<b>472.7</b>	
второй прием пищи	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-23гн-2020
	вафли	45	1.3	1.5	34.8	157.5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>245</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>	<b>41.4</b>	<b>185.4</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4.3	5.6	20.4	149.4	54-21к-2020
	запеканка из творога	70	13.8	5	10.1	140.6	54-1г-2020
	банан	100	1.5	0.5	21.0	94.5	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн-2020
	джем из абрикосов	10	0.1	0.0	7.2	29.0	Пром. (ГОСТ 31712-2012)
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23.5</b>	<b>11.5</b>	<b>86.6</b>	<b>544.8</b>	

второй прием пищи	компот из изюма	200	0.40	0.10	18.30	75.90	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	50	3.0	2.4	37.5	183.0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>3.4</b>	<b>2.5</b>	<b>55.8</b>	<b>258.9</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г-2020
	котлета рыбная любительская (минтай)	110	14.1	4.5	6.7	123.5	54-14р-2020
	соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус
	кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0	54-23гн-2020
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>26.8</b>	<b>14.8</b>	<b>67.8</b>	<b>511.5</b>	
	кисель из концентрата (смесь)	200	0.4	0.0	25.3	102.70	376
второй прием пищи	печенье	70	5.3	6.9	52.1	291.1	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>270</b>	<b>5.7</b>	<b>6.9</b>	<b>77.4</b>	<b>393.8</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к-2020
	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	вафли	39	1.1	1.3	30.1	136.5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>239</b>	<b>1.6</b>	<b>1.3</b>	<b>49.9</b>	<b>217.5</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак	икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4	54-15з
	макаронь отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3	54-2гн-2020
	курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	54-25м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>26.3</b>	<b>15.4</b>	<b>66.1</b>	<b>508.2</b>	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	50	3.0	2.4	37.5	183.0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>3.4</b>	<b>2.5</b>	<b>55.8</b>	<b>258.9</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0.0	57.3	54-1з-2020
	каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2	54-20к-2020
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0	54-23гн-2020
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>666</b>	<b>20.7</b>	<b>15.8</b>	<b>80.8</b>	<b>548.6</b>	
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн-2020
второй прием пищи	печенье	55	4.1	5.4	40.9	228.7	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>255</b>	<b>5.7</b>	<b>6.5</b>	<b>49.5</b>	<b>279.6</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7	54-20з
	омлет натуральный	230	19.4	27.6	5.0	345.8	54-1о-
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн-2020
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27.1</b>	<b>32.5</b>	<b>34.6</b>	<b>539.3</b>	

второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0.4	0.0	25.3	102.7	376
	вафли	43	1.2	1.4	33.2	150.5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>243</b>	<b>1.6</b>	<b>1.4</b>	<b>58.5</b>	<b>253.2</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	54-12з-
	картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г
	биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	54-23м
	соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
	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)
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25.6</b>	<b>15.2</b>	<b>73.3</b>	<b>532.7</b>	
второй прием пищи	какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3	54-21гн-2020
второй прием пищи	пряник	45	2.7	2.1	33.8	164.7	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>195</b>	<b>6.2</b>	<b>4.7</b>	<b>43.2</b>	<b>240</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>	<b>завтрак</b>	<b>553.1</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>#VALUE!</b>	
	<b>второй прием пищи</b>	<b>246.3</b>	<b>3.8</b>	<b>3.6</b>	<b>55.6</b>	<b>270.2</b>	