

**« Утверждаю»**

Директор

МБОУ «Акбулакская СОШ № 2»

  
М.В.Проненко

« 30 » 08 2024г

**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю  
горячих завтраков для детей с ОВЗ 7-11 лет  
на 2024-25 учебный год**

**(осенне-зимний период)**

**МБОУ «Акбулакская СОШ №2»**

Примерное перспективное меню для организации питания (завтрак, второй прием пищи) обучающихся с ОВЗ Акбулакского района

/осенне-зимний период/

на сентябрь - декабрь 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет и 12 лет и старше

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	54-1к-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	40	2,4	1,9	30,0	146,4	Пром (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>2</b>	<b>48,3</b>	<b>222,3</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28к-2020
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6к-2020
	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25к-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	55	4,1	5,4	40,9	228,7	Пром (ГОСТ 24901-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>255</b>	<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>60,7</b>	<b>309,7</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	морковь в нарезке	30	0,6	0,0	1,2	7,4	54-32к-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>570</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	60	1,7	2,0	46,4	210,1	Пром (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>260</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>53</b>	<b>238</b>	
<b>День 4</b>							
	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	54-1т-2020
	банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром (ГОСТ 51603-2000)



завтрак	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	жем 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	41	2,4	1,9	30,8	150,0	Пром (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>241</b>	<b>2,8</b>	<b>2</b>	<b>49,1</b>	<b>225,9</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10-2020
	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>	
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,70	376
	печенье	59	4,0	6,9	52,1	291,1	Пром (ГОСТ 24901-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>259</b>	<b>4,4</b>	<b>6,8</b>	<b>43,9</b>	<b>245,3</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>17,4</b>	<b>14,2</b>	<b>79,1</b>	<b>514,8</b>	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром (ГОСТ 31987-2012)
	вафли	52	1,5	1,7	40,2	182,1	Пром (ГОСТ 14031-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>252</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>60</b>	<b>263,1</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак	икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-15з
	макаронные изделия	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	41	2,4	1,9	30,8	150,0	Пром (ГОСТ 15810-2014)
<b>итого за второй прием пищи</b>		<b>241</b>	<b>2,8</b>	<b>2</b>	<b>49,1</b>	<b>225,9</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>итога за завтрак</b>		<b>666</b>	<b>20,7</b>	<b>15,8</b>	<b>80,8</b>	<b>548,6</b>	
второй прием пищи	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-гн-2020
	печенье	44	3,3	4,3	32,7	183,0	Пром (ГОСТ 24901-2014)
<b>итога за второй прием пищи</b>		<b>244</b>	<b>4,9</b>	<b>5,4</b>	<b>41,3</b>	<b>233,9</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	морковь в нарезке	40	0,5	0,0	2,8	13,5	54-32з
	омлет натуральный	230	19,4	27,6	5,0	345,8	54-1а-
	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>итога за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>24,1</b>	<b>28,1</b>	<b>37,4</b>	<b>499,1</b>	
второй прием пищи	хисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	вафли	58	1,6	1,9	44,8	203,1	Пром (ГОСТ 14031-2014)
<b>итога за второй прием пищи</b>		<b>258</b>	<b>2</b>	<b>1,9</b>	<b>70,1</b>	<b>305,8</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8	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>итога за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,2</b>	<b>11,4</b>	<b>68,5</b>	<b>481,7</b>	
второй прием пищи	какао с молоком	150	3,5	2,6	9,4	75,3	54-21гн-2020
	пряник	33	1,9	1,6	24,8	120,7	Пром (ГОСТ 15810-2014)
<b>итога за второй прием пищи</b>		<b>183</b>	<b>5,4</b>	<b>4,2</b>	<b>34,2</b>	<b>196</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>	<b>завтрак</b>	<b>551,6</b>	<b>22,8</b>	<b>16,3</b>	<b>67,1</b>	<b>505,8</b>	
	<b>второй прием пищи</b>	<b>243,3</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>51,0</b>	<b>246,6</b>	

