

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Баевская СОШ  
Баевского района Алтайского края»

\_\_\_\_\_ В. С. Сараев

## Примерное меню

для организации питания учащихся с ОВЗ 1-4 классы (1 смена)  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
«Баевская средняя общеобразовательная школа  
Баевского района Алтайского края»  
в 2023-2024 учебном году

День	Название блюда	№ рецепта	Выход, г, мл	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1	Курица отварная	487	140	6,73	3,87	0,36	96,3
	Макароньы отварные	332	160	5,82	5,28	42,8	237
	Кисель	648	200	0	0	14,8	162
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
Обед				<b>15,95</b>	<b>18,45</b>	<b>86,86</b>	<b>668,2</b>
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	776	200	13,17	6,55	18,82	176,85
	Курица отварная	487	140	6,73	3,87	0,36	96,3
	Гречка с маслом	297	160	5,2	5,8	23,2	303
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
				<b>35,6</b>	<b>16,87</b>	<b>99,98</b>	<b>828,75</b>
2	Котлета	426	140	10,05	9,55	10,4	173,5
	Пюре из гороха с маслом	330	160	2,1	2,45	24,46	175
	Бутерброд с сыром	70	70	3,7	71	1,5	193
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2

Обед				<b>19,03</b>	<b>83,35</b>	<b>72</b>	<b>749,7</b>
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	200	2,16	6,42	12,56	96,8
	Плов из отварной говядины	443	200	15,4	9,9	42,8	350
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
				<b>28,46</b>	<b>17,07</b>	<b>114,86</b>	<b>712,4</b>
Завтрак	3 Каша молочная с крупой	302	200	5,41	4,24	29,28	192
	Какао с молоком сгущенным	694	200	1,9	1,1	13,4	187
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
	Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)		200	3	0,6	8,2	117
	Запеканка из творога	31	100	4,24	3,8	13,7	200
				<b>20,75</b>	<b>20,24</b>	<b>87,84</b>	<b>996,72</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	110	200	2,8	5,2	13,1	109,2
	Овощное рагу с мясом птицы	489	150	15,75	12,25	24,25	277,5
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	117,3
	Нарезка из свежей капусты белокочанной		60	0,7	2,54	4,5	43,7
				<b>29,05</b>	<b>20,54</b>	<b>97,55</b>	<b>671</b>

Завтрак	4	Рыба тушеная в томате с овощами	374	140	9,7	5,4	5,04	234,1	
		Картофельное пюре	520	160	2,9	3,86	23,1	170	
		Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58	
		Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71	
		Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193	
		Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2	
						<b>18,78</b>	<b>16,71</b>	<b>65,28</b>	<b>726,1</b>
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем	124	200	2,3	6,81	13	188	
		Жаркое по-домашнему	436	200	17,8	14,8	21,6	313,8	
		Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3	
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3	
		Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11	
						<b>30,6</b>	<b>22,26</b>	<b>92,2</b>	<b>754,4</b>
Завтрак	5	Рассольник ленинградский с /м и гренками	132	200	6,2	4,58	14,11	104	
		Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58	
		Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71	
		Хлеб ржаной	акт	30	2,4	0,9	14,7	230	
		Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72	
		Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2	
						<b>14,98</b>	<b>16,03</b>	<b>72,11</b>	<b>692,72</b>
Обед		Суп с макаронными изделиями	147	200	2,16	6,42	12,56	96,8	

	Тефтели в соусе	462	140	22,41	16,2	21,87	327,6
	Гречка с маслом	297	160	5,2	5,8	23,2	303
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
				<b>40,67</b>	<b>29,17</b>	<b>117,13</b>	<b>993</b>
Завтрак	6 Макароны отварные с сыром	295	180	9,98	5,39	44,5	255
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	691	200	1,8	1,8	10,35	148
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
					<b>525,52</b>	<b>535,97</b>	<b>1890,07</b>
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	200	2,16	6,42	12,56	110,8
	Овощное рагу с мясом птицы	489	150	15,75	12,25	24,25	277,5
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежей капусты белокочанной		60	0,7	2,54	4,5	43,7
					<b>28,41</b>	<b>21,76</b>	<b>97,01</b>
Завтрак	7 Гуляш из говядины	437	140	8,7	4,65	3,6	118,8
	Гречка с маслом	297	160	5,2	5,8	23,2	303
	Сок		200	1	0	21,2	88

Обед		Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
		Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
		Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
					<b>19</b>	<b>19,75</b>	<b>76,9</b>	<b>695,8</b>
		Щи со сметаной	32	200	2,94	6,81	22,91	186,31
		Рыба тушеная в томате с овощами	374	140	9,7	5,4	5,04	134,1
		Рис отварной	511	150	10,9	12	47,6	229
		Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
		Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
				<b>34,04</b>	<b>24,86</b>	<b>133,15</b>	<b>802,01</b>	
Завтрак	8	Жаркое по-домашнему	436	200	17,8	14,8	21,6	313,8
		Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
		Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
		Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
		Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)		100	1,5	0,3	4,1	58,5
		Запеканка из творога	31	100	4,24	3,8	13,7	200
					<b>29,72</b>	<b>26,35</b>	<b>70,04</b>	<b>894,3</b>
Обед		Суп с макаронными изделиями	147	200	2,16	8,42	12,56	196,5
		Курица отварная	487	140	6,73	3,87	0,36	96,3
		Капуста тушеная	50	150	4,24	8,96	9,3	179,6

		Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3	
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,05	26	118,3	
		Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24	
					<b>24,03</b>	<b>21,55</b>	<b>81,72</b>	<b>738</b>	
Завтрак	9	Плов из отварной говядины	443	200	15,4	9,9	42,8	350	
		Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58	
		Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71	
		Бутерброд с маслом	1	70	1,1	9	6,8	115	
		Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2	
Обед					<b>19,68</b>	<b>19,25</b>	<b>85,24</b>	<b>673,2</b>	
		Борщ с фасолью со сметаной	31	200	5,37	8,19	37,25	177	
		Макароны отварные с сыром	295	180	9,98	5,39	44,5	255	
		Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3	
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,05	26	118,3	
		Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11	
						<b>25,85</b>	<b>13,78</b>	<b>139,35</b>	<b>684,6</b>
Завтрак	10	Суп картофельный с бобовыми	139	200	4,96	7,8	17,84	133,6	
		Кофейный напиток на сгущенном молоке	691	200	1,8	1,8	10,35	148	
		Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71	
		Хлеб ржаной	акт	30	2,4	0,9	14,7	230	
		Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72	

Обед	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
				<b>16,07</b>	<b>21</b>	<b>72,65</b>	<b>812,32</b>
	Борщ с капустой и картофелем	110	200	2,8	5,2	13,1	127,7
	Овощное рагу с мясом птицы	489	150	15,75	12,25	24,25	277,5
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
				<b>29,45</b>	<b>18,2</b>	<b>96,85</b>	<b>670,8</b>

Меню предусматривает:

1. Приготовление мясных блюд из натурального мяса.
2. Использование обогащенных йодом и витаминами пищевых продуктов.
3. Проведение искусственной витаминизации третьих блюд аскорбиновой кислотой.