

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

_____ В. С. Сараев

Примерное меню

для организации питания учащихся с ОВЗ 1-4 классов (2 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 | 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 |
| | Макароны отварные | 332 | 160 | 5,82 | 5,28 | 42,8 | 237 |
| | Кисель | 648 | 200 | 0 | 0 | 14,8 | 162 |
| | Хлеб пшеничный | акт | 50 | 3,8 | 0,5 | 26 | 118,3 |
| | Нарезка из свежих огурцов | | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| | | | | | 30,22 | 16,3 | 104,68 |
| Полдник | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 200 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| | | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| 2 | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 46 | 200 | 2,16 | 6,42 | 12,56 | 96,8 |
| | Котлета | 426 | 140 | 10,05 | 9,55 | 10,4 | 170 |
| | Пюре из гороха с маслом | 330 | 160 | 2,1 | 2,45 | 24,46 | 175 |
| | Компот из сухофруктов | 639 | 200 | 6 | 0,05 | 29,7 | 123,3 |
| | Хлеб пшеничный | акт | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,6 | 71 |
| | Хлеб ржаной | акт | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,7 | 230 |
| | Нарезка из свежих помидоров | | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | | | | | 26,11 | 19,87 | 111,22 |
| Полдник | Фрукт свежий | | 100 | 0,7 | - | 6,7 | 79,2 |

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | 0,7 | - | 6,7 | 79,2 |
| 3 Обед | Борщ с капустой и картофелем | 110 | 200 | 2,8 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| | Овощное рагу с мясом птицы | 489 | 200 | 15,75 | 12,25 | 24,25 | 277,5 |
| | Какао с молоком сгущенным | 694 | 200 | 1,9 | 1,1 | 13,4 | 187 |
| | 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 |
| | | | | | 24,95 | 21,59 | 81,25 |
| Полдник | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 200 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| | | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| 4 Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 | 200 | 2,3 | 6,81 | 13 | 188 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 374 | 140 | 9,7 | 5,4 | 5,04 | 134,1 |
| | Картофельное пюре | 520 | 160 | 2,9 | 3,88 | 23,1 | 170 |
| | 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 |
| | | | | | 25,4 | 16,74 | 98,74 |
| Полдник | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | 698 | 100 | 1,5 | 0,3 | 4,1 | 58,5 |
| | | | | 1,5 | 0,3 | 4,1 | 58,5 |
| 5 Обед | Рассольник ленинградский с /м и гренками | 132 | 200 | 6,2 | 4,58 | 14,11 | 104 |
| | Тефтели в соусе | 462 | 140 | 22,41 | 16,2 | 21,87 | 327,6 |

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Полдник | 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 | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,6 | 71 |
| | Хлеб ржаной | акт | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,7 | 230 |
| | Нарезка из свежих помидоров | | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | | | | 45,61 | 28,03 | 122,98 | 1182,9 |
| | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 200 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| | | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| 6 Обед | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 46 | 200 | 2,16 | 6,42 | 12,56 | 96,8 |
| | 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 | 50 | 3,8 | 0,5 | 26 | 118,3 |
| | Нарезка из свежей капусты белокочанной | | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,5 | 43,7 |
| | | | | 18,44 | 16,65 | 97,91 | 661,8 |
| | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 200 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| | | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| 7 Обед | Щи со сметаной | 32 | 200 | 2,94 | 6,81 | 22,91 | 186,31 |
| | 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 |

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Полдник | Хлеб пшеничный | акт | 50 | 3,8 | 0,5 | 26 | 118,3 |
| | Нарезка из свежих огурцов | | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| | | | | 22,34 | 17,86 | 98,81 | 825,41 |
| | Фрукт свежий | | 100 | 0,7 | - | 6,7 | 79,2 |
| | | | | 0,7 | - | 6,7 | 79,2 |
| 8 Обед | Суп с макаронными изделиями | 147 | 200 | 2,16 | 8,42 | 12,56 | 196,5 |
| | 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 помидоров | | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | | | | 30,86 | 23,97 | 93,66 | 775,9 |
| | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 100 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 | |
| 9 Обед | Борщ с фасолью со сметаной | 31 | 200 | 5,37 | 8,19 | 37,25 | 147 |
| | 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 огурцов | | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| | | | | 31,27 | 18,74 | 137,65 | 749,6 |
| Полдник | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 100 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|----------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| 10 Обед | Суп картофельный с бобовыми | 139 | 200 | 4,96 | 3,35 | 15,68 | 112 |
| | Овощное рагу с мясом птицы | 489 | 200 | 15,75 | 12,25 | 24,25 | 277,5 |
| | 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 |
| | Нарезка из свежих помидоров | | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | | | | | 28,31 | 18,8 | 84,38 |
| Полдник | Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка) | | 200 | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |
| | | | | 3 | 0,6 | 8,2 | 117 |

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.