

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

_____ В. С. Сараев

Примерное меню

для организации питания учащихся с ОВЗ 5-11 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	Завтрак	Курица отварная	487	150	7,2	4,1	0,38	103
		Макаронны отварные	332	190	6,9	6,27	50,8	281
		Кисель	648	200	0	0	42,2	162
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
		Бутерброд с маслом	1	70	1,1	9	6,8	115
Обед				19	19,87	126,18	779,3	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	776	250	16,4	8,1	23,5	221	
	Курица отварная	487	150	7,2	4,1	0,4	103	
	Гречка с маслом	297	190	6,1	6,8	27,5	359	
	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	
				40,2	19,65	109	935,6	
2	Завтрак	Котлета	426	150	10,7	10,2	11,1	182
		Пюре из гороха с маслом	330	190	2,4	2,9	29	207
		Бутерброд с сыром	70	70	3,7	7,1	1,5	193
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
		Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
					20,78	20,75	81,14	758,3

Обед		Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	250	2,7	8	15,7	121	
		Плов из отварной говядины	443	240	18,48	11,8	51,36	420	
		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	
						32,08	20,55	126,56	806,6
Завтрак	3	Каша молочная с крупой	302	250	6,7	5,3	36,6	240	
		Какао с молоком сгущенным	694	200	1,9	1,1	13,4	187	
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3	
		Бутерброд с маслом и сыром	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72	
						16,3	17,1	83,66	775,02
Обед		Борщ с капустой и картофелем	110	250	3,8	6,5	16,3	132,5	
		Овощное рагу с мясом птицы	489	200	21	16,3	32,3	370	
		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		50	0,7	2,54	4,5	43,7	
						35,3	25,89	108,8	787,8
Завтрак	4	Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	2,9	4,8	17,75	241	
		Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58	
		Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3	
		Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193	

Обед				10,58	12,45	58,79	610,3
	Щи из свежей капусты с картофелем	124	250	2,8	8,5	16,25	235
	Рыба тушеная в томате с овощами	374	170	11,7	6,5	6,12	162,8
	Картофельное пюре	520	210	3,8	5	30	223
	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
				28,8	20,65	109,97	873,4
5 Завтрак	Каша молочная с крупой	302	250	6,7	5,3	36,6	240
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	50	9,21	3,21	62,79	107,2
	Бутерброд с маслом и сыром	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
				19,99	18,76	120,59	634,92
Обед	Рассольник ленинградский с /м и гренками	132	250	7,75	5,7	17,6	130
	Тефтели в соусе	462	150	24	17,3	23,4	351
	Гречка с маслом	297	190	6,1	6,8	27,5	359
	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	50	2,4	0,9	14,7	230
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
				49,65	31,25	132,3	1288,3

6 Завтрак	Макаронны отварные с сыром	295	210	11,64	6,2	51,9	297,5
	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
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
Обед				20,94	15,6	89,75	756,8
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	250	2,7	8	15,7	121
	Овощное рагу с мясом птицы	489	200	21	16,3	32,3	370
	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
				34,2	27,39	108,2	776,3
7 Завтрак	Гуляш из говядины	437	150	9,3	4,9	3,8	127
	Гречка с маслом	297	190	6,1	6,8	27,5	359
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
				20,48	21,25	77,64	777,3
Обед	Щи со сметаной	32	250	3,6	8,5	28,6	232
	Рыба тушеная в томате с овощами	374	170	11,7	6,5	6,12	162
	Рис отварной	511	180	13	14,4	57,12	274,8
	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	
				38,8	30,05	149,44	921,4	
8 Завтрак	Жаркое по-домашнему	436	250	22,25	18,5	27	392	
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58	
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3	
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193	
				29,93	26,15	68,04	761,3	
Обед	Суп с макаронными изделиями	147	250	2,7	10,5	15,7	242,6	
	Курица отварная	487	150	7,2	4	0,38	103	
	Капуста тушеная	50	180	5	10,8	11,2	215,5	
	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	
					25,8	26,05	86,78	826,7
9 Завтрак	Плов из отварной говядины	443	240	18,4	11,8	51,36	420	
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58	
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3	
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115	
					23,48	21,35	97,7	711,3
Обед	Борщ с фасолью со сметаной	31	250	6,7	10,2	46,5	183,7	
	Макаронные отварные с сыром	295	210	11,64	6,2	51,9	297,5	

	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 огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
				28,84	17,05	156	733,8
10 Завтрак	Суп картофельный с бобовыми с /м	139	250	6,2	4,1	19,5	140
	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	50	4	1,5	24,5	383,3
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
				18,2	17,9	77,61	972,02
Обед	Борщ с капустой и картофелем	110	250	3,5	6,5	16,3	132,5
	Овощное рагу с мясом птицы	489	200	21	16,3	32,3	370
	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
				35,4	23,55	108,1	768,1

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.