

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2

им.Кешокова А.П.с.п.Шалушка

Куралова М.Л.

Пр.№61 от 28.08.2025г.

Типовое примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд

для учащихся с ОВЗ и инвалидностью МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П.с.п.Шалушка

Возрастная категория: 11-16 лет

Сезон: осенний

День: 1 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,09	0,24	6,7	27,3
	Итого:	471	22,66	6,06	57,99	391,1
Второй завтрак						
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за второй завтрак:	300,0	17,30	9,00	28,90	266,10

День: 2 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,09	0,24	6,7	27,3
	Итого:	446	16,37	8,39	54,49	353,6
Второй завтрак						
54-20к-2020	Каша гречневая	200	7,20	5,73	26,53	187,47
	Итого за второй завтрак:	200	7,20	5,73	26,53	187,47

День:3 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-13к-2020	Каша пшеничная молочная	200	5,2	0,5	31,25	150,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	446	8,82	0,96	127,01	281,00
Второй завтрак						
54-21-2020	Каша рисовая молочная	200	6,6	8,1	35,7	242,1
	Итого за второй завтрак:	200	6,6	8,1	35,7	242,1

День:4 четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	526	21,65	8,56	77,91	475,95
Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за второй завтрак:	220,0	7,30	7,00	22,90	183,40

День:5 пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	476	23,15	21,16	66,86	552,5
Второй завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,8	12,8	40,1	310,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за второй завтрак:	400,0	9,0	12,8	46,6	377,7

Неделя: 2

День: 7 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,20	8,70	29,90	222,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	496,0	13,95	13,46	63,96	433,4
Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за второй завтрак:	220,0	7,30	7,00	22,90	183,40

День: 8 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50

Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288,0
	Итого за второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5	288,0

День: 9 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	223,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	571	26,75	28,76	79,66	676,1
Второй завтрак						
54-21-2020	Каша рисовая	200	3,9	4,0	21,5	138,4
	Итого за второй завтрак:	200	3,9	4,0	21,5	138,4

День: 10 четверг

№ рецептуры	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
Завтрак						
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	193,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	485	22,57	25,90	53,49	537,7
Второй завтрак						
54-24к-2020	Каша гречневая	200	5,4	4,3	19,9	140,6
	Итого за второй завтрак:	200	5,4	4,3	19,9	140,6

День: 11 пятница

№ рецептуры	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
-------------	--------------	-------	------	----------	-------------------------------	--------------

Завтрак									
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3			
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7			
	Итого:	505	26,57	13,2	69,69	505,0			
Второй завтрак									
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,8	12,8	40,1	310,9			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8			
	Итого за второй завтрак:	400,0	9,0	12,8	46,6	337,7			

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
540	26	20	85	592	0
Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл. 1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20