Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Маяк
_____Е.В. Сотникова
_____ 20 2~ г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся с ОВЗ
МБОУ СОШ с. Маяк
2022 – 2023 учебный год

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		нергетическая ценность, ккал	
		Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День №1-завтрак										
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/7	5	6,25	8	10	30,67	38,33	215,55	269,44
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	10	15	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	75	112,5
	Итого	***455***	***512***	***11,13***	***12,38***	***19,12***	***25,22***	***66,19***	***73,9***	***483,04***	***574,43***
	День №1-обед										
50	Икра кабачковая	50	60	1	1,2	4,5	5,4	4,25	5,1	61	73,2
43/487	Борщ красный с птицей и со сметаной	180/20	250/30	6,65	9,75	7,58	10,99	12,81	17,79	142,77	204,74
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
413	Сосиски с соусом томатным	60/30	80/50	7,78	10,47	14,88	20,34	7,95	3,23	178,78	246,07
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	***750***	***910***	***26,37***	***33,46***	***31,24***	***41,79***	***111,46***	***119,13***	***813,05***	***992,84***
	Итого за день	**1205**	**1422**	**37,5**	**45,84**	**50,36**	**67,01**	**177,65**	**193,03**	**1296,09**	**1567,27**

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порцийпорцийОбъемпорций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
	День №2-завтрак										
71	Огурец свежий	50	60	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
214	Омлет натуральный	120	150	11,59	14,49	19,14	23,92	2,18	2,73	227,43	284,3
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
602	Вафли	40	40	1,12	1,12	1,32	1,32	30,92	30,92	141,6	141,6
	Итого	***450***	***490***	***16,07***	***19,05***	***20,75***	***25,54***	***53,82***	***54,62***	***467,92***	***526,19***
	День №2-обед										
40	Салат из квашеной капусты	60	80	0,96	1,28	5,46	7,28	10,62	14,16	49,8	66,4
10	Суп картофельный с крупой/пшено	180	250	1,57	2,18	2,05	2,84	10,29	14,29	65,88	91,5
289	Рагу из птицы	200	250	16,11	20,14	20,46	25,58	21,03	26,29	332,57	415,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**840**	***24,24***	***29,2***	***28,63***	***36,36***	***118,41***	***131,21***	***782,46***	***907,82***
	Итого за день	**1150**	**1330**	**40,31**	**48,25**	**49,38**	**61,9**	**172,23**	**185,83**	**1250,38**	**1434,01**
15	**Замена**: Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	0,59	0,79	3,69	4,92	2,24	2,98	44,52	59,36
	День №3-завтрак										
311	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/7	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,55	269,44
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8
	Итого	***465***	***517***	***17,24***	***18,74***	***17,49***	***19,49***	***72,06***	***79,5***	***516,24***	***570,13***
	День №3-обед										
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
102	Суп картофельный с горохом	180	250	3,95	5,49	3,8	5,28	11,76	16,33	97,02	134,75
278	Плов из отварной говядины	200	250	13,1	16,38	26,18	32,73	42,42	53,02	458,98	573,73

943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**700**	**840**	**21,95**	**26,85**	**33,4**	**42,45**	**97,39**	**112,56**	**750,24**	**912,19**
	Итого за день	**1165**	**1357**	**39,19**	**45,59**	**50,89**	**61,94**	**169,45**	**192,06**	**1266,48**	**1482,32**
	День №4-завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5
602	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,1
	Итого	***475***	***535***	***10,41***	***12,6***	***19,71***	***21,99***	***69,34***	***81,49***	***497,99***	***575,99***
	День №4-обед										
71	Помидоры свежие	50	60	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	250	1,51	2,1	3,68	5,11	11,95	16,59	86,94	120,75
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**730**	**880**	***20,95***	***27,19***	***18,85***	***26,78***	***118,76***	***139,07***	***798,65***	***991,95***
	Итого за день	**1205**	**1415**	**31,36**	**39,79**	**38,56**	**48,77**	**188,1**	**220,56**	**1296,64**	**1567,94**
ТК	Замена:Салат из свеклы отварной	80	100	1,3	1,6	4,8	6	8,8	11	83	104
	День №5-завтрак										
311	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	250/7	7,23	9,03	8,89	11,11	34,11	42,64	245,55	306,94
380	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	200	2,94	2,94	1,99	1,99	20,92	20,92	113,4	113,4
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8
	Итого	***460***	***517***	***16,61***	***19,57***	***15,55***	***19,24***	***74,5***	***83,03***	***505,44***	***585,03***
	День №5-обед										
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	80	0,85	1,13	3,05	4,06	5,41	7,21	52,44	69,92
87	Суп с рыбными консервами	180	250	6,2	8,61	6,05	8,4	10,33	14,34	120,42	167,25
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
ТК	Котлеты куринная (полуфабрикат)	72	72	0,54	0,54	7,19	7,19	1,78	1,78	74,18	74,18

342	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**722**	**842**	***15,25***	***18,55***	***21,61***	***25,93***	***95,06***	***104,95***	***636,72***	***728,48***
	Итого за день	**1182**	**1359**	**31,86**	**38,12**	**37,16**	**45,17**	**169,56**	**187,98**	**1142,16**	**1313,51**
	День №6-завтрак										
71	Помидоры свежие	50	50	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
ТК	Вареники (полуфабрикат)	150	200	14,51	19,34	12,28	16,38	19,58	26,1	248,85	331,8
638	Напиток яблочный	200	200	0	0	0	0	5,98	5,98	22,74	22,74
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
602	Вафли	40	40	1,12	1,12	1,32	1,32	30,92	30,92	141,6	141,6
	Итого	***480***	***530***	***18,89***	***23,78***	***13,94***	***18,06***	***78,05***	***84,99***	***515,03***	***599,97***
	День №6-обед										
51	Винегрет овощной	60	80	0,84	1,12	6,06	8,08	3,96	5,28	73,8	98,4
10/487	Суп картофельный с крупой/рис/ и птицей	180/20	250/30	6,43	9,48	6,17	9,04	10,57	14,68	123,34	177,75
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
261	Печень, тушеная в соусе	50/30	75/50	16,6	25,94	9,5	14,85	9,04	14,13	189,41	295,95
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**750**	**925**	***34,01***	***47,78***	***26,01***	***37,03***	***99,62***	***116,7***	***744,05***	***967,93***
	Итого за день	**1230**	**1455**	**52,9**	**71,56**	**39,95**	**55,09**	**177,67**	**201,69**	**1259,08**	**1567,9**
	День №7-завтрак										
311	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/7	6	7,5	8	10	29,78	37,22	215,55	269,44
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8
	Итого	***460***	***517***	***16,08***	***18,74***	***16,02***	***19,49***	***72,06***	***79,5***	***498,04***	***570,13***
	День №7-обед										
37	Салат из сырых овощей	60	80	0,4	0,5	2,7	3,6	1,9	2,5	33	44
148/487	Суп-лапша домашняя с птицей	180/20	250/30	6,89	10,08	7,26	10,55	8,41	11,68	127	182,83
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
413	Сосиски с соусом томатным	60/30	80/50	7,78	10,47	14,88	20,34	7,95	3,23	178,78	246,07
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101

123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**760**	**930**	***24***	***30,69***	***25,2***	***34,85***	***110,36***	***117,39***	***810,67***	***992,53***
	Итого за день	**1220**	**1447**	**40,08**	**49,43**	**41,22**	**54,34**	**182,42**	**196,89**	**1308,71**	**1562,66**
	День №8-завтрак										
311	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	250/7	7,55	9,44	9,89	12,36	31,44	39,3	245,55	306,94
379	Напиток кофейный с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
ТК	Бутерброд с повидлом	40/5/30	40/5/30	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	85,44	85,44
602	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,1
	Итого	***500***	***562***	***15,38***	***18,02***	***14,93***	***18,38***	***81,59***	***96,89***	***514,99***	***618,08***
	День №8-обед										
71	Огурец свежий	50	60	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
34	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2	3,67	5,1	9,87	13,7	77,76	108
436	Жаркое по - домашнему	200	250	16,9	21,12	38,16	47,7	19,38	24,22	490,42	613,03
377	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**690**	**820**	**23,38**	**28,24**	**42,24**	**53,22**	**75,71**	**84,63**	**778,01**	**932,26**
	Итого за день	**1190**	**1382**	**38,76**	**46,26**	**57,17**	**71,6**	**157,3**	**181,52**	**1293**	**1550,34**
63	Замена: Азу с картофелем	200	250	9,18	11,48	42,16	52,7	30,02	37,53	537,26	671,58
	День №9-завтрак										
50	Икра кабачковая	60	80	1,2	1,6	5,4	7,2	5,1	6,8	73,2	97,6
214	Омлет натуральный	120	150	11,59	14,49	19,14	23,92	2,18	2,73	227,43	284,3
965	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	Итого	***420***	***470***	***21,55***	***24,85***	***29,78***	***36,36***	***36,35***	***38,6***	***500,52***	***581,79***
	День №9-обед										
71	Помидоры свежие	50	60	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
135	Суп из овощей со сметаной	180	250	1,32	1,83	3	4,16	7,68	10,67	63,6	88,33
171.2	Каша рассыпчатая рисовая	150	180	3,49	4,19	8,03	9,63	36,44	43,73	231,98	278,37
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**730**	**880**	***20,76***	***26,91***	***26,2***	***35,46***	***112,44***	***130,51***	***774,23***	***957,1***
	Итого за день	**1150**	**1350**	**42,31**	**51,76**	**55,98**	**71,82**	**148,79**	**169,11**	**1274,75**	**1538,89**
	День №10-завтрак										

183	Каша гречневая молочная	250/5	250/7	6,34	7,92	13,11	16,39	37,56	46,95	293,33	366,66
638	Напиток яблочный	200	200	0	0	0	0	5,98	5,98	22,74	22,74
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
14	Масло сливочное (порциями)	15	20	0	0	12,3	16,4	0,15	0,2	112,5	150
	Итого	***510***	***517***	***9,3***	***10,88***	***25,65***	***33,03***	***63,16***	***72,6***	***520,46***	***631,29***
	День №10-обед										
ТТК№1	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы	60	80	1,38	1,84	4,32	5,76	5,46	7,28	66	88
102/487	Суп картофельный с горохом и птицей	180/20	250/30	8,95	12,99	8	11,58	11,83	16,43	155,02	221,75
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
ТК	Котлета мясная (полуфабрикат)	72	72	8,4	8,4	20,31	20,31	7,93	7,93	246,87	246,87
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	***772***	***922***	***29,1***	***34,86***	***37,58***	***43,83***	***103,1***	***117,3***	***839,59***	***976,12***
	Итого за день	**1282**	**1439**	**38,4**	**45,74**	**63,23**	**76,86**	**166,26**	**189,9**	**1360,05**	**1607,41**
	День №11-завтрак										
140	Каша молочная "Дружба"	200/5	250/7	6,22	7,77	8,45	10,56	32,78	40,97	232,22	290,28
382	Какао с молоком	200	200	3,64	3,64	3,35	3,35	22,81	22,81	136	136
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
15	Сыр (порциями)	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	54,6	72,8
	Итого	***460***	***517***	***16,3***	***19,01***	***16,47***	***20,05***	***75,06***	***83,25***	***514,71***	***590,97***
	День №11-обед										
33	Салат из свеклы	60	80	0,86	1,14	3,65	4,86	5,02	6,69	56,34	75,12
187/487	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и со сметаной	180/20	250/30	6,4	9,25	8,11	11,19	6,86	8,59	125,8	171,75
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
374	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	60	90	13,92	21,66	6,96	10,82	2,82	4,38	129,6	201,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	***730***	***890***	***29,84***	***41,32***	***24,18***	***33,29***	***111,62***	***120,66***	***783,2***	***947,38***
	Итого за день	**1190**	**1407**	**46,14**	**60,33**	**40,65**	**53,34**	**186,68**	**203,91**	**1297,91**	**1538,35**
388	Замена: Котлета рыбная (полуфабрикат)	78	78	15,91	15,91	8,39	8,39	0	0	139,25	139,25

	День №12-завтрак										
71	Огурец свежий	50	50	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
ТК	Пельмени / полуфабрикат /	150	200	17,22	21,52	29,1	36,38	26,2	32,75	447,62	559,52
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	2,96	0,24	0,24	19,47	19,47	91,89	91,89
	Итого	***440***	***490***	***20,78***	***25,16***	***29,39***	***36,68***	***60,92***	***67,72***	***574,51***	***687,81***
	День №12-обед										
70	Огурец соленый	50	80	0,55	0,88	0,1	0,16	1,9	2,28	11	17,6
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	250	5,25	7,29	4,1	5,7	12,23	16,99	106,92	148,5
492	Плов из птицы	200	250	21,38	26,72	32,78	40,97	39,1	48,87	536,94	671,18
648	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	**690**	**840**	***31,62***	***39,33***	***37,34***	***47,19***	***102,44***	***117,35***	***868,69***	***1051,11***
	Итого за день	**1130**	**1330**	**52,4**	**64,49**	**66,73**	**83,87**	**163,36**	**185,07**	**1443,2**	**1738,92**
	Итого за 12 дня	**14299**	**16693**	**491,21**	**607,16**	**591,28**	**751,71**	**2059,47**	**2307,55**	**15488,45**	**18469,52**
	Среднее за 12 дня	**1191**	**1391**	**41**	**50**	**49**	**62**	**171**	**192**	**1290**	**1540**