



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Каракудукская СОШ»  
Акбулакского района  
Оренбургской области  
М.В. Лаворенко

**Примерное меню рационального питания  
обучающихся с ОВЗ МБОУ «Каракудукская СОШ»  
Акбулакского района Оренбургской области  
на 2022-2023 учебный год.**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021г., 205 стр.;** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.

| прием пищи                        | Наименование блюда                       | вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры                 |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------------------|
|                                   |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |                             |
| <b>День 1</b>                     |  |              |                  |              |              |                         |                             |
| завтрак                           | сыр твердых сортов в нарезке             | 20           | 4.6              | 5.9          | 0.0          | 71.7                    | 54-1з-2020                  |
|                                   | каша вязкая молочная овсяная             | 200          | 8.6              | 11.3         | 34.3         | 272.8                   | 54-9к-2020                  |
|                                   | чай со смородиной и сахаром              | 200          | 0.3              | 0.1          | 7.2          | 30.9                    | 54-6гн-2020                 |
|                                   | мандарин                                 | 150          | 1.2              | 0.3          | 11.3         | 52.5                    | Пром.<br>(ГОСТ 304307-2017) |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 30           | 2.3              | 0.2          | 14.8         | 70.3                    | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>600</b>   | <b>17.01</b>     | <b>17.78</b> | <b>67.51</b> | <b>498.2</b>            |                             |
| второй прием пищи                 | чай с сахаром                            | 200          | 0.2              | 0.0          | 6.5          | 26.8                    | 54-2гн-2020                 |
|                                   | кекс                                     | 46.7         | 2.6              | 10.2         | 26.7         | 279.2                   | Пром. (ГОСТ 15052-2014)     |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>246.7</b> | <b>2.8</b>       | <b>10.2</b>  | <b>33.2</b>  | <b>306</b>              |                             |
| <b>День 2</b>                     |  |              |                  |              |              |                         |                             |
| завтрак                           | каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 8.2              | 6.3          | 35.9         | 194.1                   | 54-4г-2020                  |
|                                   | котлета рыбная (минтай)                  | 90           | 12.6             | 2.4          | 7.7          | 102.9                   | 54-3р-2020                  |
|                                   | соус красный основной                    | 30           | 1.0              | 0.7          | 2.7          | 21.2                    | 54-3соус-2020               |
|                                   | чай с лимоном и сахаром                  | 200          | 0.2              | 0.1          | 6.6          | 27.9                    | 54-3гн-2020                 |
|                                   | апельсин                                 | 150          | 1.4              | 0.3          | 12.2         | 56.7                    | Пром.<br>(ГОСТ 34307-2017)  |
|                                   | хлеб ржаной                              | 25           | 1.7              | 0.3          | 8.4          | 42.7                    | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)     |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9              | 0.2          | 12.3         | 58.6                    | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>670</b>   | <b>27.0</b>      | <b>10.3</b>  | <b>85.8</b>  | <b>504.1</b>            |                             |
| второй прием пищи                 | чай с молоком и сахаром                  | 200          | 1.6              | 1.4          | 8.6          | 53.5                    | 54-4гн-2020                 |
|                                   | печенье                                  | 33.7         | 1.4              | 2.2          | 14.4         | 78.0                    | Пром.<br>(ГОСТ 24901-2014)  |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>233.7</b> | <b>3</b>         | <b>3.6</b>   | <b>23</b>    | <b>131.5</b>            |                             |
| <b>День 3</b>                     |  |              |                  |              |              |                         |                             |
| завтрак                           | горошек зеленый                          | 60           | 1.7              | 0.1          | 3.5          | 22.1                    | 54-7з-2020                  |
|                                   | омлет с морковью                         | 200          | 14.8             | 20.2         | 6.9          | 268.1                   | 54-3о-2020                  |
|                                   | яблоко                                   | 130          | 0.5              | 0.5          | 12.7         | 57.7                    | Пром.<br>(ГОСТ 34314-2017)  |
|                                   | какао с молоком                          | 200          | 4.7              | 3.5          | 12.5         | 100.4                   | 54-21гн-2020                |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9              | 0.2          | 12.3         | 58.6                    | 54-27з-2020                 |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>615</b>   | <b>23.6</b>      | <b>24.5</b>  | <b>47.9</b>  | <b>506.9</b>            |                             |
| второй прием пищи                 | кофейный напиток с молоком               | 200          | 3.8              | 3.5          | 11.2         | 91.2                    | 54-23гн-2020                |
|                                   | вафли                                    | 25           | 1.4              | 5.5          | 16.5         | 122.6                   | Пром.<br>(ГОСТ 14031-2014)  |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>225</b>   | <b>5.2</b>       | <b>9</b>     | <b>27.7</b>  | <b>213.8</b>            |                             |
| <b>День 4</b>                     |  |              |                  |              |              |                         |                             |
| завтрак                           | каша вязкая молочная пшеничная с курагой | 105          | 4.3              | 4.6          | 21.6         | 145.5                   | 54-15к-2020                 |
|                                   | запеканка из творога с морковью          | 100          | 10.4             | 6.1          | 17.5         | 166.4                   | 54-2г-2020                  |
|                                   | банан                                    | 150          | 2.3              | 0.8          | 31.5         | 141.8                   | Пром.<br>(ГОСТ 51603-2000)  |
|                                   | чай с сахаром                            | 200          | 0.2              | 0.0          | 6.4          | 26.8                    | 54-2гн-2020                 |
|                                   | сыр твердых сортов в нарезке             | 20           | 4.6              | 5.9          | 0.0          | 71.7                    | 54-1з-2020                  |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9              | 0.2          | 12.3         | 58.6                    | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>600</b>   | <b>23.7</b>      | <b>17.6</b>  | <b>89.3</b>  | <b>610.8</b>            |                             |
| второй прием пищи                 | чай без сахара                           | 200          | 0.20             | 0.00         | 0.10         | 1.40                    | 54-1гн-2020                 |
|                                   | кекс                                     | 38.47        | 2.7              | 10.9         | 28.2         | 92.9                    | Пром. (ГОСТ 15052-2014)     |

| итого за второй прием пищи        |  | 238.47       | 2.9            | 10.9           | 28.3           | 94.3                       |                             |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------------------|-----------------------------|
| <b>День 5</b>                     |  |              |                |                |                |                            |                             |
| завтрак                           | рис отварной                             | 150          | 3.6            | 4.8            | 36.4           | 203.5                      | 54-6г-2020                  |
|                                   | рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90           | 12.5           | 6.7            | 5.7            | 132.5                      | 54-11г-2020                 |
|                                   | апельсин                                 | 150          | 1.4            | 0.3            | 12.2           | 56.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 34307-2017)  |
|                                   | чай с молоком и сахаром                  | 200          | 1.6            | 1.1            | 8.6            | 50.9                       | 54-4гн-2020                 |
|                                   | хлеб ржаной                              | 25           | 1.7            | 0.3            | 8.4            | 42.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)     |
| хлеб пшеничный                    | 25                                       | 1.9          | 0.2            | 12.3           | 58.6           | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018) |                             |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>640</b>   | <b>22.6</b>    | <b>13.4</b>    | <b>83.5</b>    | <b>544.9</b>               |                             |
| второй прием пищи                 | чай со смородиной и сахаром              | 200          | 0.3            | 0.1            | 7.2            | 30.80                      | 54-6гн-2020                 |
|                                   | печенье                                  | 25           | 0.9            | 1.4            | 9.1            | 50.4                       | Пром.<br>(ГОСТ 24901-2014)  |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>225</b>   | <b>1.2</b>     | <b>1.5</b>     | <b>16.3</b>    | <b>81.2</b>                |                             |
| <b>День 6</b>                     |  |              |                |                |                |                            |                             |
| завтрак                           | плов с курицей                           | 160          | 21,8           | 6,5            | 26,6           | 251,7                      | 54-12м-2020                 |
|                                   | чай с лимоном и сахаром                  | 200          | 0.2            | 0.1            | 6.6            | 27.9                       | 54-3гн-2020                 |
|                                   | мандарин                                 | 100          | 0.8            | 0.2            | 7.5            | 35.0                       | Пром.<br>(ГОСТ 304307-2017) |
|                                   | хлеб ржаной                              | 25           | 1.7            | 0.3            | 8.4            | 42.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)     |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9            | 0.2            | 12.3           | 58.6                       | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>510</b>   | <b>#VALUE!</b> | <b>#VALUE!</b> | <b>#VALUE!</b> | <b>#VALUE!</b>             |                             |
| второй прием пищи                 | какао с молоком                          | 200          | 4.6            | 4.4            | 12.5           | 107.2                      | 54-21гн-2020                |
|                                   | пряник                                   | 44.6         | 2.6            | 10.1           | 33.9           | 163.5                      | Пром.<br>(ГОСТ 15810-2014)  |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>244.6</b> | <b>7.2</b>     | <b>14.5</b>    | <b>46.4</b>    | <b>270.7</b>               |                             |
| <b>День 7</b>                     |  |              |                |                |                |                            |                             |
| завтрак                           | картофель отварной                       | 200          | 3.8            | 6.4            | 29.8           | 192.4                      | 54-23г-2020                 |
|                                   | курица тушеная с морковью                | 95           | 13.4           | 5.5            | 4.2            | 120.0                      | 54-25м-2020                 |
|                                   | кофейный напиток с молоком               | 200          | 3.9            | 2.9            | 11.2           | 86.0                       | 54-23гн-2020                |
|                                   | хлеб ржаной                              | 25           | 1.7            | 0.3            | 8.4            | 42.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)     |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9            | 0.2            | 12.3           | 58.6                       | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>545</b>   | <b>24.7</b>    | <b>15.3</b>    | <b>65.9</b>    | <b>499.7</b>               |                             |
| второй прием пищи                 | чай с сахаром                            | 200          | 0.2            | 0.0            | 6.5            | 26.8                       | 54-2гн-2020                 |
|                                   | кеке                                     | 46.7         | 2.6            | 10.2           | 26.7           | 279.2                      | Пром.<br>(ГОСТ 15052-2014)  |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>246.7</b> | <b>2.8</b>     | <b>10.2</b>    | <b>33.2</b>    | <b>306</b>                 |                             |
| <b>День 8</b>                     |  |              |                |                |                |                            |                             |
| завтрак                           | салат из свеклы с курагой и изюмом       | 65           | 1.2            | 3.5            | 10.8           | 79.6                       | 54-14з-2020                 |
|                                   | макароны отварные                        | 210          | 7.5            | 6.9            | 45.9           | 275.5                      | 54-3г-2020                  |
|                                   | шницель из курицы                        | 90           | 17.2           | 3.9            | 12.0           | 151.8                      | 54-24м-2020                 |
|                                   | соус красный основной                    | 30           | 1.0            | 0.7            | 2.7            | 21.2                       | 54-3соус-2020               |
|                                   | чай со смородиной и сахаром              | 200          | 0.3            | 0.1            | 7.2            | 30.9                       | 54-6гн-2020                 |
|                                   | хлеб ржаной                              | 25           | 1.7            | 0.3            | 8.4            | 42.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)     |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 30           | 2.3            | 0.2            | 14.8           | 70.3                       | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>650</b>   | <b>31.1</b>    | <b>15.7</b>    | <b>101.8</b>   | <b>672.0</b>               |                             |
| второй прием пищи                 | чай без сахара                           | 200          | 0.2            | 0.0            | 0.1            | 1.4                        | 54-1гн-2020                 |
|                                   | вафли                                    | 38.5         | 2.6            | 8.5            | 25.4           | 188.7                      | Пром.<br>(ГОСТ 14031-2014)  |
| <b>итого за второй прием пищи</b> |  | <b>238.5</b> | <b>2.8</b>     | <b>8.5</b>     | <b>25.5</b>    | <b>190.1</b>               |                             |
| <b>День 9</b>                     |  |              |                |                |                |                            |                             |
| завтрак                           | рагу из курицы                           | 200          | 21.0           | 7.0            | 17.5           | 217.3                      | 54-22м-2020                 |
|                                   | чай с лимоном и сахаром                  | 200          | 0.2            | 0.1            | 6.6            | 27.9                       | 54-3гн-2020                 |
|                                   | яблоко                                   | 130          | 0.5            | 0.5            | 12.7           | 57.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 34314-2017)  |
|                                   | хлеб ржаной                              | 25           | 1.7            | 0.3            | 8.4            | 42.7                       | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)     |
|                                   | хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9            | 0.2            | 12.3           | 58.6                       | Пром.<br>(ГОСТ 31805-2018)  |
| <b>итого за завтрак</b>           |  | <b>580</b>   | <b>25.3</b>    | <b>8.1</b>     | <b>57.5</b>    | <b>404.2</b>               |                             |
| чай с молоком и сахаром           |  | 200          | 1.6            | 1.4            | 8.6            | 53.5                       | 54-4гн-2020                 |

|                                      |                                 |               |                |                |                |                |                               |
|--------------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------------|
| второй прием пищи                    | печенье                         | 38            | 1.4            | 2.2            | 14.4           | 80.0           | Пром.<br>(ГОСТ<br>24901-2014) |
| <b>итого за второй прием пищи</b>    |                                 | <b>238</b>    | <b>3</b>       | <b>3.6</b>     | <b>23</b>      | <b>133.5</b>   |                               |
| <b>День 10</b>                       |                                 |               |                |                |                |                |                               |
| завтрак                              | каша "Дружба"                   | 150           | 3.7            | 4.4            | 18.0           | 126.7          | 54-16к-2020                   |
|                                      | запеканка из творога с морковью | 85            | 8.8            | 5.2            | 14.9           | 141.4          | 54-2г-2020                    |
|                                      | чай с сахаром                   | 200           | 0.2            | 0.0            | 6.5            | 26.8           | 54-2гн-2020                   |
|                                      | хлеб ржаной                     | 20            | 1.3            | 0.2            | 6.7            | 34.2           | Пром.<br>(ГОСТ 2077-84)       |
|                                      | сыр твердых сортов в нарезке    | 30            | 7.0            | 8.9            | 0.0            | 107.5          | 54-1з-2020                    |
|                                      | бутерброд с маслом сливочным    | 42            | 2.2            | 10.4           | 14.0           | 158.1          | 54-27з-2020                   |
| <b>итого за завтрак</b>              |                                 | <b>527</b>    | <b>23.2</b>    | <b>29.1</b>    | <b>60.1</b>    | <b>594.7</b>   |                               |
| второй прием пищи                    | какао с молоком                 | 200           | 4.6            | 4.4            | 12.5           | 107.2          | 54-21гн-2020                  |
|                                      | пряник                          | 44.58         | 2.6            | 10.1           | 33.9           | 163.5          | Пром.<br>(ГОСТ 15810-2014)    |
| <b>итого за второй прием пищи</b>    |                                 | <b>244.58</b> | <b>7.2</b>     | <b>14.5</b>    | <b>46.4</b>    | <b>270.7</b>   |                               |
| Среднее значение за период (10 дней) | <b>завтрак</b>                  | <b>593.7</b>  | <b>#VALUE!</b> | <b>#VALUE!</b> | <b>#VALUE!</b> | <b>#VALUE!</b> |                               |
|                                      | <b>второй прием пищи</b>        | <b>238.1</b>  | <b>3.8</b>     | <b>8.7</b>     | <b>30.3</b>    | <b>199.8</b>   |                               |