

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора МБОУ «Гагаринская ООШ»
И.Н.Сорокина
Приказ № 99 от «29» августа 2023г



**Десятидневное меню питания учащихся с ОВЗ
МБОУ «Гагаринская ООШ»
Корсаковского района**

Обед

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:
ОВЗ
Время приема пищи - 12.40
Составлено на основе:

1. Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. -544с.)
2. Методических рекомендаций №0100/8605-07-34 ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных организациях»
3. Методических рекомендаций № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 – 11 и 11 – 18 лет» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007).
4. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).
5. Методических рекомендаций МР№ 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ККАЛ	№ рецеп туры	Сум ма
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
Неделя 1. День 1.								
Обед	Суп гороховый с картофелем	250	1.66	3.06	18.07	134	149	
	Котлета куриная	100	12	8.6	7.43	189	417	
	Макаронные изделия отварные	180	5.67	0.7	16.88	184.9	297	
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	54.9	376	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого за обед	850	24.14	28.64	87.34	825.33		
1:1:4								
День 2								
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.64	4.91	6.28	81.5	92	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.68	4.92	47.81	278.23	302	
	Гуляш из птицы	120	10.19	11.75	2.02	221	260	
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	0.40	376	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого за обед	800	26.30	22.11	90.66	696.86		
1:1:4								
День 3								
	Салат из соленых огурцов с луком	100	4	1.6	8.6	84	55	
Обед	Суп рисовый с картофелем	250	1.58	2.17	1.23	68.6	101	
	Котлета куриная	100	7.6	6.8	6.75	118.6	295	
	Картофельное пюре	180	3.15	4.6	16.35	158	434	
	Кисель	200	0.24	0.12	35.76	119.20	352	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого за обед	880	19.83	15.82	93,17	664,13		
1:1:4								
День 4								
	Салат картофельный с зел.горош.	100	3,1	11,4	9,8	154		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Капуста тушеная	200	4.13	6.47	14.38	130.40	321	
	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.47	0.40	377	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого за обед	800	15.19	20.68	73.17	541,78		
	1:1:4							
День 5								
Обед	Суп гороховый с картофелем	250	5.49	5.28	16.54	148.25	149	
	Каша рассыпчатая рисовая	200	3.20	7	20.06	177.32	419	
	Рыба тушеная в томате	120	9.75	4.95	3.88	105	302	
	Сок	200	1	0	20.20	86.8	389	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого за обед	820	22.70	17.76	60.84	633.10		
1:1:4								
Неделя 2. День 6								
	Салат из свеклы с зеленым	100	1.55	6.08	8.52	94.12	45	

	горошком							
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.34	4	3.71	112.75	145	
	Рагу из птицы	200	14.64	12.17	17.37	237.7	289	
	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.0	125.11	382	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого	800	24.57	23.45	80.08	685.41		

1:1:4

День 7

Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Котлета куриная	120	12	8.6	7.43	189	417	
	Макаронные изделия отварные	180	5.67	0.7	16.88	184.9	297	
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	54.9	376	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого	800	26.03	12.11	73.3	685.78		

1:1:4

День 8

Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	4	1.6	8.6	84	55	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Картофельное пюре	180	2.73	3.99	14.17	164.31	434	
	Гуляш из мяса птицы	100	10.19	11.75	2.02	221	260	
	Компот из сухофруктов + аск.к.	200	0.45	-	33.3	110	527	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого	850	17.21	20.47	95.2	836.29		

1:1:4

День 9

	Салат картофельный с зел.горош.	100	3,1	11,4	9,8	154		
Обед	Суп рисовый с картофелем	250	1.58	2.17	1.23	68.6	101	
	Плов из птицы	200	18.01	8.95	36.45	298.67	291	
	Компот из сухофруктов + аск.к.	200	0.45	-	33.3	110	527	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого	800	24,4	23.05	105.26	747		

1:1:4

День 10

	Салат из капусты белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Капуста тушеная	200	4.13	6.47	14.38	130.40	321	
	Сок	200	1.0	-	20.20	86.8	389	
	хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	115	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	114	
	Итого	800	14.29	15.36	82.62	568.3		