МБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа»
Троицкого района Алтайского края
п. Гордеевский ул. Центральная, 14

«Утверждаю»
Руководитель учреждения
С.И. Тайлакова_____
« 10 » августа 2022г

МБОУ "ПРОЛЕТАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МБОУ "ПРОЛЕТАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2022.08.10 19:43:08 +07'00'

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ блюд

для учащихся с ОВЗ (1-4 классов) возраст 7-11 лет
на 2022 -2023 учебный год
«Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Тефтели мясные	80	20,85	193,34	11,2	12,58	10,52
	гор.блюдо	302	Каша гречневая с маслом	150	7,75	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
	1 блюдо	101	Суп овощной с мясом	250	7,95	82,6	2	2,23	13,6
	2 блюдо		Вареники со сметаной	150	20,40	172	12	6,4	16,2
	бутерброд	3	Хлеб с маслом	40/12	15,84	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
	напиток	372	Компот из свежих ягод	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	290	Птица тушеная	80	27,83	189,1	18,5	8,3	6,7
	гор.блюдо	174	Каша перловая с маслом	150	3,35	294	6,49	10,8	37,72
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб	3	Батон с маслом	80/30	15,84	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
	закуска	71	Овощи свежие	80		21	0,84	0,4	2,3
Завтрак 2									
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с яблоком	80	4,87	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо	288	Голубцы ленивые	80	18,8	377	20,3	17	35,69
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	100	3,4	151,36	3,2	5,2	22,88
	напиток	372	Компот из свежих ягод	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб бел.	1	Хлеб	60	2,43	136	3,64	8,55	15,62

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты мясные	80	27,13	213,34	12,2	13,58	10,52
	гор.блюдо	309	Макаронные изделия отварные	150	7,72	152,1	3,3	5,5	21,8
	гор.напиток	372	Компот из свежих ягод	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	82	Борщ	180	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	2 блюдо	302	Каша гречневая с мясом	150	7,75	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	закуска	71	Овощи свежие	80		21	0,84	0,4	2,3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов с курицей	180	26,2	301	19,4	9,5	34,7
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	овощи	71	Овощи свежие	100	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	напиток		Сок яблочный	200	10,17	98	0,6	0,4	23,2
	хлеб	3	Хлеб с маслом	150/30	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с гречкой	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо		Вареники со сметаной	150	20,40	172	12	6,4	16,2
	гарнир	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	закуска	71	Овощи свежие	80	0,8	21	0,84	0,4	2,3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	82	Борщ с мясом	250	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	гор. блюдо		Кулебяка с картофелем и мясом	100	18	169,8	15,8	12,2	11,4
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	101	Суп овощной	250	7,95	82,6	2	2,23	13,6
	2 блюдо	302	Каша пшенная с мясом	180	8,18	239,7	6,21	5,8	31,24
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб бел.	3	Хлеб с маслом	150/30	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	288	Голубцы ленивые	800	18,8	377	20,3	17	35,69
	гор.блюдо	309	Макаронные изделия отварные	150	6	152,1	3,3	5,5	21,8
	гор.напиток	372	Какао	200	8,05	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
	1 блюдо	96	Рассольник	250	5,6	123,9	2,7	7,2	13,35
	2 блюдо	290	Птица тушеная	80	27,83	189,1	18,5	8,3	6,7
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	150	3,4	151,36	3,2	5,2	22,88
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	закуска	71	Овощи свежие	80	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	напиток		Сок яблочный	200	10,17	98	0,6	0,4	23,2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Биточки мясные	80	27,13	193,34	11,2	12,58	10,52
	гор.блюдо	302	Каша пшенная с маслом	150	8,18	239,7	6,21	5,8	31,24
	напиток		Сок	200	10,17	98	0,6	0,4	23,2
	хлеб	1	Хлеб	60	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	закуска	49	Салат витаминный	80	3,56	187,24	8,29	6,8	24,73
	1 блюдо	101	Суп картофельный с гречкой	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо	291	Плов с курицей	180	26,2	301	19,4	9,5	34,7
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб бел.	3	Хлеб с маслом	150/30	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Тефтели мясные	80	20,85	193,34	11,2	12,58	10,52
	гор.блюдо	302	Каша гречневая с маслом	150	7	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	салат	49	Салат витаминный	80	3,56	187,24	8,29	6,8	24,73
Завтрак 2									
Обед	закуска	71	Овощи свежие	80	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	1 блюдо	82	Борщ с мясом	250	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	2 блюдо	290	Птица тушеная	80	27,83	189,1	18,5	8,3	6,7
	гарнир	302	Каша пшенная	150	7	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб бел.	3	Хлеб с маслом	150/30	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов с курицей	180	25,6	301	19,4	9,5	34,7
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	овощи		Нарезка соленых огурцов	80		28	0,4	0,3	5,4
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	закуска		Нарезка соленых огурцов	80		28	0,4	0,3	5,4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо	279	Тефтели мясные	80	20,85	193,34	11,2	12,58	10,52
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	150	6	152,1	3,3	5,5	21,8
	хлеб бел.	1	Хлеб	60	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая с маслом	200	11,27	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	372	Кофейный напиток	200	6,56	89,09	0,14	10,9	21,89
	бутерброд	3	Батон с сыром	80/30	7	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	закуска	71	Овощи свежие	80	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	1 блюдо	82	Борщ	180	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	2 блюдо		Кулебяка с картофелем и мясом	150	18	169,8	15,8	12,2	11,4
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14

МБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа»
Троицкого района Алтайского края
п. Гордеевский ул. Центральная, 14

«Утверждаю»
Руководитель учреждения

С.И. Тайлакова_____

« 10 » августа 2022г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ блюд

для учащихся с ОВЗ (5-11 классов) возраст 12-18 лет
на 2022 -2023 учебный год
«Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Тефтели мясные	100	20,85	193,34	11,2	12,58	10,52
	гор.блюдо	302	Каша гречневая с маслом	180	7,75	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
	1 блюдо	101	Суп овощной с мясом	250	7,95	82,6	2	2,23	13,6
	2 блюдо		Вареники со сметаной	150	20,40	172	12	6,4	16,2
	бутерброд	3	Хлеб с маслом	150/40	15,84	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
	напиток	372	Компот из свежих ягод	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	290	Птица тушеная	100	27,83	189,1	18,5	8,3	6,7
	гор.блюдо	174	Каша перловая с маслом	180	3,35	294	6,49	10,8	37,72
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб	3	Батон с маслом	150/40	15,84	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
	закуска	71	Овощи свежие	100		21	0,84	0,4	2,3
Завтрак 2									
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с яблоком	100	4,87	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо	288	Голубцы ленивые	100	18,8	377	20,3	17	35,69
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	180	3,4	151,36	3,2	5,2	22,88
	напиток	372	Компот из свежих ягод	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты мясные	100	27,13	213,34	12,2	13,58	10,52
	гор.блюдо	309	Макаронные изделия отварные	180	7,72	152,1	3,3	5,5	21,8
	гор.напиток	372	Компот из свежих ягод	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	82	Борщ	250	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	2 блюдо	302	Каша гречневая с мясом	180	7,75	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	закуска	71	Овощи свежие	100		21	0,84	0,4	2,3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов с курицей	180	26,2	301	19,4	9,5	34,7
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	овощи	71	Овощи свежие	100	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	напиток		Сок яблочный	200	10,17	98	0,6	0,4	23,2
	хлеб	3	Хлеб с маслом	150/40	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с гречкой	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо		Вареники со сметаной	180	20,40	172	12	6,4	16,2
	гарнир	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	закуска	71	Овощи свежие	80	0,8	21	0,84	0,4	2,3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	82	Борщ с мясом	250	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	гор. блюдо		Кулебяка с картофелем и мясом	180	18	169,8	15,8	12,2	11,4
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	101	Суп овощной	250	7,95	82,6	2	2,23	13,6
	2 блюдо	302	Каша пшенная с мясом	180	8,18	239,7	6,21	5,8	31,24
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб бел.	3	Хлеб с маслом	150/40	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	288	Голубцы ленивые	100	18,8	377	20,3	17	35,69
	гор.блюдо	309	Макаронные изделия отварные	180	6	152,1	3,3	5,5	21,8
	гор.напиток	372	Какао	200	8,05	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
	1 блюдо	96	Рассольник	250	5,6	123,9	2,7	7,2	13,35
	2 блюдо	290	Птица тушеная	100	27,83	189,1	18,5	8,3	6,7
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	180	3,4	151,36	3,2	5,2	22,88
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	закуска	71	Овощи свежие	100	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	напиток		Сок яблочный	200	10,17	98	0,6	0,4	23,2

Прием	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы

пищи		рец.							
Завтрак	гор.блюдо	279	Биточки мясные	100	27,13	193,34	11,2	12,58	10,52
	гор.блюдо	302	Каша пшенная с маслом	180	8,18	239,7	6,21	5,8	31,24
	напиток		Сок	200	10,17	98	0,6	0,4	23,2
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	закуска	49	Салат витаминный	100	3,56	187,24	8,29	6,8	24,73
	1 блюдо	101	Суп картофельный с гречкой	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо	291	Плов с курицей	180	26,2	301	19,4	9,5	34,7
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14
	хлеб бел.	3	Хлеб с маслом	150/30	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Тефтели мясные	100	20,85	193,34	11,2	12,58	10,52
	гор.блюдо	302	Каша гречневая с маслом	180	7	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	салат	49	Салат витаминный	100	3,56	187,24	8,29	6,8	24,73
Завтрак 2									
Обед	закуска	71	Овощи свежие	100	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	1 блюдо	82	Борщ с мясом	250	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	2 блюдо	302	Каша пшенная	180	7	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	хлеб бел.	3	Хлеб с маслом	150/40	15,85	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов с курицей	180	25,6	301	19,4	9,5	34,7
	напиток	372	Компот из свежей ягоды	200	2,06	89,09	0,14	10,9	21,89
	овощи		Нарезка соленых огурцов	100		28	0,4	0,3	5,4
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	закуска		Нарезка соленых огурцов	100		28	0,4	0,3	5,4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с гречкой	250	7,65	90,75	1,98	2,74	14,58
	2 блюдо	279	Тефтели мясные	100	20,85	193,34	11,2	12,58	10,52
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	180	6	152,1	3,3	5,5	21,8
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая с маслом	200	11,27	263,8	8,73	5,43	45
	напиток	372	Кофейный напиток	200	6,56	89,09	0,14	10,9	21,89
	бутерброд	3	Батон с сыром	100/40	7	136/37,4	3,64/0,04	8,55/4,12	15,62/0,04
	хлеб	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
Завтрак 2									
Обед	закуска	71	Овощи свежие	100	0,8	21	0,84	0,4	2,3
	1 блюдо	82	Борщ	250	8,9	115,4	7,6	5,8	8,6
	2 блюдо		Кулебяка с картофелем и мясом	180	18	169,8	15,8	12,2	11,4
	хлеб бел.	1	Хлеб	150	2,43	136	3,64	8,55	15,62
	напиток	391	Чай	200	2,06	28	0,2	0	14