УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

_____ Е.В. Некоз

Приказ от 25.08.2026 №340

Основное меню
рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ
2026-2027 учебный год
(горячий завтрак – первый прием пищи)

Составлено на основанииСборников рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:

Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;

Под редакцией Кучма В.Р.Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1 неделя **понедельник**							
1.	Каша манная	200	5,55	9,95	38,51	264,55	**181м**
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	**15м**
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	**14м**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	**349м**
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	**338м**
ИТОГО:		**580**	**15,29**	**23,89**	**81,55**	**604,25**	

1 неделя

вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов 50\50	100	15,24	23,1	5,12	290,0	**250м**
2.	Макароны отвар	180	5,8	4,88	28,55	181,0	**309м**
3.	Салат из квашен.капусты	100	1,71	5,0	8,46	85,7	**47м**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Чай	200	-	-	15,0	60,0	**376**
ИТОГО		**630**	**23,37**	**28,47**	**58,47**	**641,2**	

1 неделя

среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба,припущеннаяс овощами70\30	100	22,0	8,9	0,9	172,0	**229м**
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	**312м**
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Кукуруза консервир	100	2,0	-	11,0	50,0	**306м**
5.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	**382м**
6	Печенье	40	2,8	7,2	26,8	184	
ИТОГО		**670**	**38,52**	**25,9**	**81,85**	**713,8**	

1 неделя

четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Курица в томатном	100	14,85	12,0	6,36	193,0	**290,33**

	соусе						1
2.	Каша пшеничная	180	7,7	9,0	45,07	292,0	**171м**
3.	Огурец свежий	100	0,82	0,1	1,9	10,0	**71м**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	**349м**
ИТОГО		**630**	**27,99**	**21,69**	**86,44**	**652,5**	

1 неделя

пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша гречневая	180	5,5	6,0	24,65	174,5	**303м**
2.	Гуляш из свинины 50\50	100	10,67	28,21	3,49	309,0	**260м**
3.	Салат из белокач.капусты	100	1,32	3,25	6,46	60,4	**45м**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	**376м**
ИТОГО		**630**	**21,45**	**37,96**	**50,24**	**628,4**	

2 неделя

понедельник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша молочная рисовая	200	5,45	9,86	48,1	303,0	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м
3.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	

	Чай	200	-	-	15,0	60,0	376
4.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,6	338м
	ИТОГО:	**580**	**15,64**	**24,0**	**85,27**	**620,1**	

Вторая неделя

ВТОРНИК

1	Котлета из свин.	100	12,89	31,89	13,0	391,0	268м
2	Макароны	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
3	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	20,0	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	**чай**	200	-	-	15,0	60,0	376
ИТОГО:		**630**	**23,75**	**37,46**	**61,39**	676,5	

2 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Плов из курицы	200	18,01	8,95	36,45	298,4	291м
2.	Винегрет	100	1,4	0,3	7,28	125,0	67м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	компот	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
ИТОГО:		**550**	**24,03**	**9,84**	**76,84**	**579,9**	

2 неделя
четверг

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец**
1.	Пудинг со сгущенкой	250	32,0	24,2	65,0	605,8	**222**
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	**376м**
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
ИТОГО		**550**	32,4	**24,6**	89,8	710,2	

2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Бе́лки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	
1.	Тефтеля в томатном соусе	100	7,0	15,78	10,56	212,3	**279, 331**
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	**312 м**
3.	Салат из белокач.капусты	100	1,32	3,25	6,46	60,4	**45м**
4.	Хле́б пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	**349 м**
ИТОГО		**630**	**16,62**	**25,38**	**74,66**	**593,9**	

Основное меню
рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ
2024-2025чебный год
(горячий обед – 2 прием пищи)

Составлено на основании«Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.:
Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

1 неделя понедельник							
№ п/п	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец**
1.	Борщ со сметаной	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Котлета	100	12,89	31,89	13,0	391,0	268м
3.	Макароны	180,0	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,28	0,6	10,52	

6	соус томат	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993
7	Чай	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		**810**	**25,61**	**46,52**	**79,41**	**838,6**	

1 неделя
вторник

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции ,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с клецками	250	5,4	4,75	40,75	227,5	108
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312
3.	Рыба,припущенная с овощами 70\30	100	22,0	8,9	0,9	172,0	229
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132	349м
8	салат из капусты свеж.	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
ИТОГО:		**880**	**36,44**	**23,28**	**105,8**	**779,4**	

1 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Рассольник	250	3,63	5,75	25,88	170,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе 70\30	100	27,4	4,89	0,9	156,0	290,330
3.	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,0	251,6	304
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
7	винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67

ИТОГО	880	40,85	27,74	111,25	857,37	

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с фрикадел.	300	12,7	22,8	26,0	360,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	130	9,05	10,4	23,8	225,0	208м
3.	Молоко сгущен.	20	1,5	2,55	16,8	96,15	
4.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО:		**800**	**27,03**	**36,68**	**92,52**	**808,3**	

1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с рисом	250.	2,88	3,5	26,0	146,25	101м
2.	Курица в томатном соусе	100	14,85	12,0	6,36	193,0	290\331
3.	Каша пшённая	180	5,02	6,0	28,73	189,0	303
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
8.	салат свекол.	100	1,75	8,67	9,93	124,8	52
ИТОГО:		**880**	**28,54**	**30,79**	**104,21**	**807,84**	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	250	3,13	5,88	23,5	159,0	98 м
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312 м
3.	Бефстроганов	50/50	15,2	23,1	5,12	290,0	250 м
4	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6	кукуруза консервир.	100	2,0	0,0	11,0	52,0	306
7	Компот	200	0.66	0.09	32.07	132,0	349
ИТОГО:		880	28,0	**35,36**	97,34	**820,5**	

2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп фасолевый	250	7,3	6,0	29,8	202,5	103м
2.	Котлета из птицы	100	31,33	7,78	9,33	232,5	294
3.	Каша пшеничная	180	8,55	10,01	50,08	324,6	171м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6	салат из свеж.капусты	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		880	51,88	51,88	111,7	902,7	

2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп вермишелевый	300	5,8	6,0	28,2	190,0	102м
2.	Жаркое 40\80	120	17,6	18,11	27,12	342,0	259м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
7	винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,0	67
	печенье Ювелир	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
ИТОГО:		**810**	**31,64**	**41,96**	**122,56**	**996,0**	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Борщ со смет	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Тефтеля в соусе	100	7,0	15,78	10,56	212,3	279\331
3.	Макароны	180	5,8	4,88	28,55	181,0	309м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
7	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338

ИТОГО:	**880**	**21,48**	29,54	112,8	**802,6**	

2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп гороховый	250	3,0	7,63	18,25	153,67	102
2.	Каша гречневая	180	5,5	6,0	24,63	174,6	302м,
3.	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	260м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	салат из капусты свеж.	100	1,32	3,25	6,46	60,4	45
ИТОГО:		**880**	**23,84**	**45,6**	**68,35**	**780,44**	

Заведующий столовой: Л.А.Быкадорова