УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

_____ Е.В. Некоз

Приказ от 25.08.2026г. №340

Основное меню
рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов
1-4 классов (7-11 лет)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ
2026-2027учебный год
(горячий завтрак – первый прием пищи)

Составлено на основании Сборников 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	150	4,17	7,31	28,88	198,0	181
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:		**530**	**13,91**	**21,45**	**71,92**	**536,9**	

1 неделя

Вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов45\45	90	12,68	16,0	4,07	211,0	**250**
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,5	**309м**
3.	Салат из квашен.капусты	60	1,02	3,0	5,08	51,42	**47**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	**389**
ИТОГО		**550**	**24,18**	**24,0**	**56,83**	**540,2**	

1 неделя

Среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба,припущеннаяс овощами	90	20,8	9,0	0,81	167,53	**229м**
2.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	**312м**
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Кукуруза консервир	60	1,2	-	6,6	31,2	**306м**
5.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	**382м**
ИТОГО		**550**	**33,89**	**19,35**	**49,0**	**505,7**	

1 неделя

Четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Курица в томатном соусе	90	13,75	11,0	5,16	174,64	**290,331**

	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,5	**171м**
3.	Огурец свежий.	60	0,52	0,1	1,14	6,0	**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		**550**	**25,4**	**19,16**	**76,97**	**580,6**	

1 неделя

Пятница

№ п/п	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	**303м**
2.	Гуляш из свинины	90	9,6	25,39	2,8	278,1	**260м**
3.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	**45м**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	**376м**
ИТОГО		**550**	**18,93**	**32,85**	**43,24**	**544,3**	

2 неделя

Понедельник

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,4	36,1	227,4	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	
5.	компот из сухофрук.	200	0,66	,09	32,07	132,0	349
4.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,6	338м

	ИТОГО:	**530**	**14,94**	**21,65**	**90,34**	**616,4**	

2 неделя
Вторник

1	Котлета из свин.	90	10,75	26,4	11,5	326,6	268м
2	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,5	309м
3	Помидор свежий	60	0,67	0,06	2,1	12,0	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	сок фруктовый	200	1,0	-	202	84,8	
ИТОГО:		550	21,9	31,5	61,3	616,4	

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	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО:		**510**	**26,89**	**19,0**	**59,44**	**516,5**	

2 неделя
Четверг

	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец**
1.	Пудинг со сгущенкой	200	24,4	18,2	48,0	453,4	**222**
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	**376м**
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
ИТОГО		**500**	**24,8**	**18,6**	**72,8**	**557,8**	

2 неделя
Пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1.	Тефтеля в соусе	90	9,0	15,8	11,5	224,2	**279, 331**
2.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	**312 м**
3.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	**45м**
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай с сах.	200	-	-	15,0	60,0	**376**
ИТОГО		**550**	**17,6**	**24,5**	**54,4**	**508,8**	

(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	200	2,5	6,2	15,6	128,2	82м
2.	Котлета	90	10,75	26,4	11,5	326,6	268м
3.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,5	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:		**720**	**22,36**	**39,12**	**71,9**	**729,9**	

1 неделя
вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с клецками	200	4,5	3,8	33,0	184,2	108
2.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	312
3.	Рыба,припущенная с овощами	90	20,8	9,01	0,81	167,53	229
4	салат из капус.свеж.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
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	132,0	349м
ИТОГО:		**750**	**33,98**	**21,68**	**93,82**	**706,6**	

1 неделя
среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	200	2,9	4,6	20,7	136,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе	90	24,4	4,4	0,9	141,0	290,330
3.	Рис отварной	150	3,0	7,5	31,3	205,0	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 сухофрук.	200	0.66	0,09	32,07	132,0	349
7	винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	45

							7
ИТОГО		750	35,2	23,14	90,46	711,8	

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с фрикадел.	250	9,64	18,5	26,0	310,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	100	7,1	8,4	22,0	192,0	208м
3.	Молоко сгущен.	20	1,0	1,7	11,2	64,1	
4.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
5.	Хлеб пшёничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
ИТОГО:		**720**	**23,06**	**29,6**	**96,32**	**743,4**	

1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп с рисом	200	2,3	2,8	20,8	117,6	101
2.	Курица в томат-сметан.соусе	90	13,75	11,0	5,16	174,64	290\331
3.	Каша пшённая	150	4,3	8,2	24,0	187,0	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	349м
8.	салат свекол	60	1,05	5,2	5,96	74,84	52
ИТОГО:		**750**	**25,44**	**27,82**	**89,11**	**708,9**	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	200	3,6	6,1	19,0	145,3	98 м
2.	Пюре картофельное	150	3,85	6,3	22,95	163,9	312 м
3.	Бефстроганов	90	12,68	16,0	4,07	211,0	250 м
4	кукуруза консер.	60	1,2	0,0	6,6	31,2	306
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	200	0.66	0.09	32.07	132	349
ИТОГО:		**750**	**23,1**	**33,0**	**86,4**	**706,2**	

2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп фасолевый	200	5,8	4,8	23,8	162,0	102м
2.	Котлета из птицы	90	28,2	7,0	8,4	209,0	294
3.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,45	171м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5	салат из капус.свеж.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		**750**	44.6	21,8	89,76	733,5	

2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп вермишелевый	200	2,9	2,8	22,3	126,0	103м
2.	Жаркое 40\80	120	17,6	18,11	27,12	342,0	259м
3.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
4	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
.5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
6	винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	45
7	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО:		**730**	**25,78**	**27,95**	**96,78**	**742,2**	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Борщ	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Тефтели в соусе	90	9,0	15,8	11,5	224,2	279\331
3.	Макароны	150	5,52	4,52	16,44	168,5	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 сухофрук.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
ИТОГО:		740	21,7	28,7	90,63	**707,5**	

2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции,**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энергетическая ценность**	**№ рец.**
1.	Суп гороховый	200	3,6	6,0	14,8	127,6	102м
2.	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,6	243,6	302м,
3.	Гуляш из свинины	90	9,6	25,39	2,8	278,1	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 капус.свеж.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
ИТОГО:		**750**	**26,0**	**40,0**	**76,2**	**768,3**	

Заведующий столовой: Л.А.Быкадорова