


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)**

Утверждаю:

директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»

 А.Н. Ушакова

приказ № 193-п от 2.09.2024

**Меню основного (организованного) питания
для обучающихся 12-18 лет с ОВЗ
на 2024-2025 учебный год**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015)

с. Варгатёр, 2024 г.

Школа МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.Н. Ушакова

Возрастная категория 12-18 лет ОВЗ

дата 2 9 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса на молоке с маслом	260	3.3	8.6	23.2	226	175	25.4
				Манник со сгущ. молоком	80	7.6	3.4	56.9	219	222	23.19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого			590	14.59	12.4	109.02	579	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.78	11.12	61.56	500	101	20
			2 блюдо	Плов	200	16.93	20.27	17.33	220	291	18
			гарнир								
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	100	379	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Яблоки	100	0	0	7	75		77
итого			800	32.77	34.76	134.76	988		137		
1	1	Итого за день:			1390	47.36	47.16	243.78	1567		199.59
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	260	7.5	8.5	36.5	313	183	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
итого			640	16.89	22.2	74.1	611		91		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1.31	4.98	11.83	100	55	12
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	3.24	3.33	17.5	136	98	17
			2 блюдо	Тефтели с соусом	120	7.80	8.70	10.20	671.00	278	24.60

			гарнир	<i>Макароны отварные с маслом</i>	210	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
			напиток	<i>Какао с молоком</i>	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		930	24.41	25.61	113.35	1327		92
1	2		Итого за день:		1570	41.3	47.81	187.45	1938		183
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	256	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
				итого		575	22.63	21.45	62.76	585.9	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	250	8.45	8.3	13.13	161	140	28
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	268	391	25
			гарнир								
			напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			выпечка	<i>Пирог Зебра</i>	80	6.7	12.2	51.3	343		30
			итого		780	23.87	30.78	134.25	977		95
1	3		Итого за день:		1355	46.5	52.23	197.01	1562.9		181
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	260	7.3	4.3	38.27	273	182	22
			гор.напиток	<i>Чай с лимоном</i>	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	90		
			итого		560	12.69	6.96	81.13	497		36
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3.22	3.4	20.95	142	103	17

			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Жаркое - по домашнему	250	33.35	36.65	27.79	574	259	40
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
				<i>итого</i>	850	46.59	48.67	136.22	1253		161
2	1		Итого за день:		1460	84.16	73	249.32	2080		228
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	260	7.5	8.5	36.5	253	183	25
			гор.напиток	<i>Чай с лимоном</i>	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
				<i>итого</i>	640	16.89	22.2	74.23	552		93
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2.6	2.5	2.88	100.8	96	28
			2 блюдо	<i>Плов</i>	300	17	20.3	17.33	341	291	55
			гарнир								
			напиток	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	900	42.06	86.07	156.63	856.8		117.8
2	2		Итого за день:		1540	58.95	108.27	230.86	1408.8		210.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	205	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
				<i>итого</i>	575	22.63	21.45	62.76	534.9		86

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.9	16.8	170	102	23.12
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	270	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Гренки	50	1.7	0.2	11.16	83	371	8
	итого		750	20.25	22.28	85.97	728		68.12		
2	3	Итого за день:			1325	42.88	43.73	148.73	1262.9		154.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	260	7.3	4.3	38.27	274	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	92		
			итого		560	12.69	6.96	81.13	500		36
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	161	140	23
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
	итого		970	34.96	24.38	146.1	943		100.38		
2	4	Итого за день:			1530	47.65	31.34	227.23	1443		136.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	260	6.07	12.76	39.78	299	182	28
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9					

			<i>итого</i>		610	16.64	27.22	82.92	642.9		58
2	5	Обед	закуска	<i>Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком</i>	100	3	6	9	140	43	35
			1 блюдо	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	2.12	5.94	9.48	108	88	23
			2 блюдо	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	100	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гарнир	<i>Пюре картофельное</i>	200	3.1	2.33	19.13	146	312	9.8
			напиток	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		900	16.73	26.87	101.88	832		116.4
2	5	Итого за день:			1510	33.37	54.09	184.8	1474.9		174.4
Среднее значение за период:					1462	47.384	55.348	209.85	1570.71		177.497

Школа МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.Н. Ушакова

Возрастная категория 12-18 лет ОВЗ

дата 2 9 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	260	6	4	33	194	181	20.45	
				Пудинг из творога запеченый со сгущен молоком	150/20	25.02	17.28	36.18	300		35	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4	
			фрукты									
			итого			510	34.73	21.73	98.47	628		69.45
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.78	11.12	61.56	424	101	20	
			2 блюдо	Плов	200	16.93	20.27	17.33	220	291	18	
			гарнир									
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	100	379	18	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4	
			хлеб черн.									
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77	
			итого			750	32.77	34.76	134.76	912		137
1	1	Итого за день:			1260	67.5	56.49	233.23	1540		206.45	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом	260	6.1	4	36.96	257	173	26.45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4	
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20	
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8	
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26	
итого			640	15.49	17.7	74.56	555		92.45			
1	2	Обед	закуска	Винегрет	100		2	6	9	98	67	23
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	3.24	3.33	17.5	109	98	17	
			2 блюдо	Тефтели с соусом	120	7.80	8.70	10.20	671.00	290	24.60	

			гарнир	Макароны отварные с маслом	210	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
			напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		930	24.7	26.83	110.42	1298		103
1	2		Итого за день:		1570	40.19	44.53	184.98	1853		195.45
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	256	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого			575	22.63	21.45	62.76	585.9	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	1.84	4.9	11.75	233	82	25.8
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	270	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			Выпечка	Калач сметанный	60	1.7	2.26	3.1	93	456	25
		итого			810	12.26	17.44	84.67	801		87.8
1	3		Итого за день:		1385	34.89	38.89	147.43	1386.9		173.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	260	7.3	4.3	38.27	273	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	83		
		итого			560	12.69	6.96	81.13	490		36
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3.22	3.4	20.95	142	103	17

			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Жаркое - по домашнему	250	33.35	36.65	27.79	574	259	40
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			<i>итого</i>		850	46.59	48.67	136.22	1253		161
2	1		Итого за день:		1440	62.08	58.67	222.5	1800		230
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	260	7.5	8.5	36.5	313	183	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			<i>итого</i>		640	16.89	22.2	74.1	611		91
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2.6	2.5	2.88	126	96	28
			2 блюдо	Гуляш из курицы	100	14.55	16.79	2.89	221	260	44.12
			гарнир	Рис отварной	200	3.67	5.42	36.67	280	304	10
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		900	43.28	87.98	178.86	1042		116.92
2	2		Итого за день:		1540	60.17	110.18	252.96	1653		207.92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11.77	16.59	2.3	256	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			<i>итого</i>		575	22.63	21.45	62.76	585.9		86

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша - домашняя	300	3.37	8.88	16.8	184	113	23.12
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	5.4	9.8	23	268	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Пирожок печеный с яблоком	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
	итого	830	13.89	24.11	91.41	768		75.12			
2	3	Итого за день:		1405	36.52	45.56	154.17	1353.9		161.12	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	260	7.3	4.3	38.27	274	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		560	12.69	6.96	81.13	490.9		36
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	201	140	23
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	190	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
	итого	970	34.96	24.38	146.1	983.24		100.38			
2	4	Итого за день:		1530	47.65	31.34	227.23	1474.14		136.38	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	260	6.07	12.76	39.78	370	182	28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		

			<i>итого</i>		570	11.56	22.62	82.64	650.9		48
2	5	Обед	закуска	<i>Салат из горошка зеленого</i>	60	3	5.2	6.3	84	10	9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.12	5.94	9.48	135	88	23
			2 блюдо	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	100	4.35	12	24.75	265	321	24.6
			гарнир	<i>Пюре картофельное</i>	200	3.1	2.33	19.13	148	312	9.8
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		860	16.73	26.07	99.18	812		90.4
2	5	Итого за день:			1430	28.29	48.69	181.82	1462.9		138.4
		Среднее значение за период:			1444	44.896	53.11	203.02	1538.98		174.58