

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Боханская СОШ №1



Коняев И.И.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОРРЕКЦИОННЫХ КЛАССАХ ОВЗ И ИНВАЛИДЫ
МБОУ "БОХАНСКАЯ СОШ №1 НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

При составлении использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 - 656 с.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2007, 2010. - 628 с.

Сезон: осенне - зимний

Приемы пищи/наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей 7 - 11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б., гр	Ж., гр	У., гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Завтрак														
Каша манная (рисовая) вязкая молочная	№4 стр24	200	2,650	1,870	20,500	267,850	0,060	0,220	0,050	0,460	59,200	36,000	30,240	45,000
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Свежие фрукты (апельсин)	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,080	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300
Итого:			9,420	7,060	83,090	597,770	0,310	26,520	0,060	0,800	215,210	196,100	71,340	46,910
Обед														
Суп гороховый	139	200	9,380	5,870	12,300	173,480	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Макароны отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Конфета		60	0,840	4,920	41,640	215,400	0,020		81,000	1,200	25,000	39,000	49,000	2,800

Итого:			37,220	23,010	118,240	886,870	0,450	5,780	96,040	4,620	148,860	434,450	126,140	8,000
Всего за день:			46,640	30,070	201,330	1484,640	0,760	32,300	96,100	5,420	364,070	630,550	197,480	54,910
День 2														
Завтрак														
Каша рисовая (манная) вязкая молочная	№4 стр24	200	7,700	10,000	68,900	308,600	0,080	0,860	0,050	0,830	146,000	51,000	31,200	0,460
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Свежие фрукты (яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600
Итого:			14,770	12,270	128,200	582,500	0,350	20,860	0,050	1,170	192,010	142,900	64,800	2,810
Обед														
Суп с макар изд	140	200	6,610	3,560	12,460	128,040	0,090	1,130	0,050	1,810	52,300	97,000	21,600	2,130
Котлета отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750
Каша гречневая рассыпчатая	№4 стр 24	150	3,230	5,220	34,740	223,200	0,180	1,200	0,010	0,540	21,200	148,500	14,200	0,860
Чай с сахаром	943	200	0,200	0,000	14,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,000	0,000	0,000	0,400
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Салат степной или нарезка свежий огурец	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360
Итого:			21,370	15,690	91,450	609,220	0,470	8,410	14,440	2,690	115,190	363,790	65,960	5,550
Всего за день:			36,140	27,960	219,650	1191,720	0,820	29,270	14,490	3,860	307,200	506,690	130,760	8,360
День 3														
Завтрак														
Каша пшенная (рисовая, манная) вязкая молочная	№4 стр24	200	5,630	8,800	72,400	314,280	0,170	0,540	0,170	0,480	192,200	117,000	23,060	1,180
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Вафли		50	1,460	1,660	38,750	177,080	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:			13,680	15,250	157,540	743,760	0,340	1,840	0,180	0,820	314,210	242,100	51,160	2,790
Обед														
Суп борщ с капустой и картофелем	110	200	7,440	5,820	9,540	124,840	0,070	9,110	0,110	1,900	43,070	103,500	31,070	1,190
Плов с мясом птицы	492	150	14,500	13,860	25,090	285,000	0,180	0,280	0,080	1,690	71,200	64,700	43,200	1,240
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700

Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,300
Итого:			29,010	21,950	93,930	683,740	0,490	19,390	0,190	3,930	144,280	249,100	98,870	4,480
Всего за день:			42,690	37,200	251,470	1427,500	0,830	21,230	0,370	4,750	458,490	491,200	150,030	7,270
День 4														
Завтрак														
Суп молочный вермишелевый	160	200	4,400	3,920	10,400	278,320	0,060	0,650	0,040	0,240	126,800	152,000	24,600	0,250
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Зефир		60	1,000		80,000	326,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,000	12,000	6,000	1,000
Итого:			16,310	11,290	129,100	863,020	0,280	0,790	52,040	0,580	341,810	333,900	53,200	3,200
Обед														
Суп лапша по-домашнему	148	200	2,800	5,800	13,900	120,000	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Картофельное пюре со сливочным маслом	694	150	3,06	4,8	20,45	137,52	0,14	18,17	25,5	0,44	36,98	86,6	27,75	1,01
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Свежие фрукты банан		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000
Итого:			24,850	23,370	101,010	709,610	0,490	35,030	40,530	3,234	148,840	340,150	96,890	12,880
Всего за день:			41,160	34,660	230,110	1572,630	0,770	35,820	92,570	3,814	490,650	674,050	150,090	16,080
День 5														
Завтрак														
Каша рисовая (пшенная, манная) вязкая молочная	№4 стр24	200	7,700	10,000	68,900	308,600	0,080	0,860	0,050	0,830	146,000	51,000	31,200	0,460
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Свежие фрукты груша (яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600
Итого:			14,770	12,270	128,200	582,500	0,350	20,860	0,050	1,170	192,010	142,900	64,800	2,810
Обед														
Суп рассольник Ленинградский	132	200	12,600	25,600	11,900	125,500	0,080	6,250	0,010	0,120	23,700	89,500	20,720	0,860
Макароны отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81

Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410
Итого:			36,560	28,170	73,950	511,700	0,320	12,980	6,060	1,090	47,510	388,300	58,120	3,130
Всего за день:			51,330	40,440	202,150	1094,200	0,670	33,840	6,110	2,260	239,520	531,200	122,920	5,940
День 6														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная или суп молочный	160	200	4,400	3,920	10,400	278,320	0,060	0,650	0,040	0,240	126,800	152,000	24,600	0,250
Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Фрукты свежие яблоко или апельсин	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,040	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300
Итого:			12,290	11,290	62,800	585,440	0,260	31,390	52,070	0,580	340,010	337,900	60,700	1,800
Обед														
Суп с макар изд	140	200	6,610	3,560	12,460	128,040	0,090	1,130	0,050	1,810	52,300	97,000	21,600	2,130
Капуста тушеная с курицей	50	150	2,120	4,480	4,650	79,800	0,030	11,300			59,300			0,840
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Конфета		60	0,840	4,920	41,640	215,400	0,020		81,000	1,200	25,000	39,000	49,000	2,800
Итого:			15,840	14,430	97,450	609,140	0,350	12,430	81,050	3,350	150,610	205,900	86,200	7,520
Всего за день:			28,130	25,720	160,250	1194,580	0,610	43,820	133,120	3,930	490,620	543,800	146,900	9,320
День 7														
Завтрак														
Каша манная (рисовая) вязкая молочная	№4 стр24	200	2,650	1,870	20,500	267,850	0,060	0,220	0,050	0,460	59,200	36,000	30,240	45,000
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Масло сливочное порционн	41	20	0,000	16,400	0,200	150,000	0,000	0,000	118,000		2,000	4,000	0,000	0,000
Фрукты свежие банан		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000
Итого:			9,740	24,560	88,090	766,250	0,230	1,520	118,060	0,800	183,210	165,100	58,340	46,610
Обед														
Суп щи	187	200	1,400	3,910	6,790	67,800	0,050	14,770	0,000		34,660	38,100	17,800	0,640
Гарнир перловый	508	150	4,500	6,740	31,350	209,160	0,120		0,002	0,440	87,020	104,370	31,750	0,729
Тефтеля отварная	286	60	8,870	9,830	11,710	171,000	0,060	0,850	39,000		43,900	106,700	21,600	0,960
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700

Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Салат винегрет или нарезка свежие помидоры	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360
Итого:			21,520	22,010	90,050	642,260	0,460	21,620	39,002	0,780	193,390	319,070	86,750	4,439
Всего за день:			31,260	46,570	178,140	1408,510	0,690	23,140	157,062	1,580	376,600	484,170	145,090	51,049
День 8														
Завтрак														
Каша пшенная (рисовая, манная) вязкая молочная	№4 стр24	200	5,630	8,800	72,400	314,280	0,170	0,540	0,170	0,480	192,200	117,000	23,060	1,180
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Пряник (печенье)		50	3,000	8,500	34,500	225,500				120,000	23,000	65,000	10,000	1,000
Итого:			14,900	18,770	145,600	725,680	0,380	0,540	120,170	0,820	229,210	251,900	48,660	3,930
Обед														
Суп гороховый	139	200	9,380	5,870	12,300	173,480	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Макароньы отварные	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350
Сок фруктовый	399	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Итого:			34,180	17,890	79,000	684,770	0,370	9,780	15,040	3,620	123,860	377,650	93,640	5,300
Всего за день:			49,080	36,660	224,600	1410,450	0,750	10,320	135,210	4,440	353,070	629,550	142,300	9,230
День 9														
Завтрак														
Суп молочный вермишелевый	160	200	4,400	3,920	10,400	278,320	0,060	0,650	0,040	0,240	126,800	152,000	24,600	0,250
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Итого:			15,310	11,290	49,100	537,020	0,280	0,790	52,040	0,580	316,810	321,900	47,200	2,200
Обед														
Суп лапша по-домашнему	148	200	2,800	5,800	13,900	120,000	0,140	5,780	0,020	2,450	75,600	102,300	32,740	1,290
Рис отварной	511	150	2,380	5,260	1,240	162,300	0,010	0,000	0,020	0,890	5,130	150,000	24,700	0,330
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050

Итого:			26,990	13,480	54,090	540,200	0,400	6,910	6,040	3,680	110,340	454,100	80,540	3,780	
Всего за день:			42,300	24,770	103,190	1077,220	0,680	7,700	58,080	4,260	427,150	776,000	127,740	5,980	
День 10															
Завтрак															
Каша рисовая (пшениная, манная) вязкая молочная	№4 стр24	200	7,700	10,000	68,900	308,600	0,080	0,860	0,050	0,830	146,000	51,000	31,200	0,460	
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700	
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050	
Масло сливочное порционнс	41	20	0,000	16,400	0,200	150,000	0,000	0,000	118,000		2,000	4,000	0,000	0,000	
Пряник (печенье)		50	3,000	8,500	34,500	225,500			120,000		23,000	65,000	10,000	1,000	
Итого:			16,970	36,370	142,300	870,000	0,290	0,860	238,050	1,170	185,010	189,900	56,800	3,210	
Обед															
Суп борщ с капустой и картофелем	110	200	7,440	5,820	9,540	124,840	0,070	9,110	0,110	1,900	43,070	103,500	31,070	1,190	
Картофельное пюре со сливк	694	150	3,06	4,8	20,45	137,52	0,14	18,17	25,5	0,44	36,98	86,6	27,75	1,01	
Котлета отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750	
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180	
Хлеб пшеничный	1	50	3,070	1,070	20,900	107,200	0,130	0,000	0,000	0,340	0,010	35,100	14,100	1,050	
Салат свекольный или из свежей капусты	51	60	1,200	2,700	5,500	51,000	0,010	3,250	0,000	1,000	54,300	86,000	7,400	0,160	
Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600	
Итого:			23,390	20,970	109,600	717,140	0,470	51,690	39,990	3,680	194,640	419,990	114,380	4,940	
Всего за день:			40,360	57,340	251,900	1587,140	0,760	52,550	278,040	4,850	379,650	609,890	171,180	8,150	