

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 4»  
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «ПРОФУД»  
  
/Сергеев С.С./  
«09» января 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МКОУ СПШ№4  
г. Калача-на-Дону  
/Матюшенко С.В./  
«09» января 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ**

**на период январь-декабрь 2024 года**

**Возраст: 12-17 лет**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 ДЕНЬ</b>								
з а в т р а к	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	№ 390 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.169	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	16,02
о б е д	щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	1,75	4,89	8,49	84,75	№ 187 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.79	16,64
	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.276	30,70
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	<b>итого:</b>		<b>1250</b>	<b>41,32</b>	<b>29,25</b>	<b>167,19</b>	<b>1092,48</b>	

<b>2 ДЕНЬ</b>								
	пельмени отварные (мясо кур)	200	29	25,00	61	480,25	ПР	22,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
о б е д	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	16,02
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.88	18,03
	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	№ 436,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.345	41,86
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1210</b>	<b>68,4</b>	<b>37,18</b>	<b>185,35</b>	<b>1233,7</b>		<b>117,36</b>

**3 ДЕНЬ**

з а в т а р к	блинчики с начинкой (джем)	200	8,4	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
о б е д	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	16,02
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	№ 197,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,2005г. С.83	15,54
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	16,89
	котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	14,56	388	№ 295,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могилюного и В.А.Тугельяна 2015г.	27,46
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могилюного и В.А.Тугельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1280</b>	<b>24,39</b>	<b>36,13</b>	<b>88,94</b>	<b>804,4</b>		<b>117,36</b>

**4 ДЕНЬ**

з а в т р а к	макароны отварные с сыром	200	19,85	13,6	84,86	522	№ 204,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могилюного 2007г.	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
о б е д	овощная нарезка (сезоно)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	16,02
	суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№ 206,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.87	14,00
	голубцы ленивые	210	20,75	23,87	17,66	370,11	№ 377,сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изд. для дошкол и детсазд учр Уральский рег центр питания 2013г.	45,39
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1230</b>	<b>55,46</b>	<b>49,02</b>	<b>209,47</b>	<b>1476,96</b>		<b>117,36</b>

**5 ДЕНЬ**

з а в т р а к	вареники с картофелем	200	12,02	10,23	78,23	345	ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	овощная нарезка (сезона)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р	16,02
о б е д	суп крестьянский с ячневой крупой на кур. бульоне	250	5,99	7,54	15,33	148,28	№ 201,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный ,2005г. С.85	17,14
	макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный ,205г. С.317	12,05
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный ,205г. С.276	30,70
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1280</b>	<b>50,18</b>	<b>43,47</b>	<b>215,44</b>	<b>1362,37</b>		<b>117,36</b>

**6 ДЕНЬ**

з а в т р а к	каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	№ 182,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2015г.	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный ,205г. С.398	4,67
о б е д	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	16,02
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный ,205г. С.88	18,03
	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный ,205г. С.315	16,89
	печень куриная тушеная в соусе	100	13,2	8,82	2,62	160	№261 ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2015г. 544с	24,97
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78	
<b>итого:</b>		<b>1250</b>	<b>41,19</b>	<b>30,48</b>	<b>184,96</b>	<b>1201,28</b>		<b>117,36</b>

## 7 ДЕНЬ

з а в т а р к	блинчики с начинкой (джем)	200	8,4	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г. С.398	4,67
о б е д	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	16,02
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г. С.83	15,54
	капуста тушеная с мясом	250	14,9	11,7	17,6	262,1	№ 336, сборник рецептов и кулинарных изд. В образ учр. п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2010г. 628 с.	44,35
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1195</b>	<b>20,32</b>	<b>12,67</b>	<b>67,45</b>	<b>513,8</b>		<b>117,36</b>

## 8 ДЕНЬ

з а в т р а к	каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	№ 182, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2015г.	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г. С.398	4,67
о б е д	овощная нарезка (сезоно)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с. 90	16,02
	суп картофельный с фасолью на к. б	250	5,6	10,84	19,23	144,43	№ 102, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2015г.	15,20
	рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	№ 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2010г. С.296	11,00
	мясо кур отварное	100	25,38	8,6	0,7	172	№ 300, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2010г. С.628	33,69
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тудельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1300</b>	<b>30,8</b>	<b>9,57</b>	<b>50,55</b>	<b>423,7</b>		<b>117,36</b>

**9 ДЕНЬ**

з а в т р а к	пельмени отварные (мясо кур)	200	29	25,00	61	480,25	ПР	22,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобное и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	16,02
о б е д	суп картофельный с крупой (пшено)на к/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5	№ 204,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобное и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.88	17,53
	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	№ 436,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах	41,86
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1210</b>	<b>67,8</b>	<b>37,1</b>	<b>185,29</b>	<b>1229,65</b>		<b>117,36</b>

**10 ДЕНЬ**

з а в т р а к	вареники с картофелем	200	12,02	10,23	78,23	345	ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
о б е д	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	16,02
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобное и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.88	18,03
	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобное и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	16,89
	рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	№245 ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. Стр 252	24,97
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
<b>итого:</b>		<b>1280</b>	<b>45,71</b>	<b>29,57</b>	<b>193,72</b>	<b>1137,25</b>		<b>117,36</b>