

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Шегарский район,
с. Маркелово, пер. Школьный, 3
ИНН 7016003120; КПП 701601001
Тел. (38-247)37-196;
E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru



Организация
горячего питания
обучающихся ОВЗ
1-4 класс
2024-2025 учебный год

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с лапшой	180	5.75	5.22	18.84	145.2	54-19к
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	54-3гн
Обед	Огурец в нарезке	60	0.46	3.66	1.43	40.38	54-2з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6.87	6.72	11.46	133.8	54-27с
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137.25	54-11г
	Гуляш из говядины	120	20.63	16.3	5.24	250	54-2м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,215	50.85	45.73	161.83	1253.93	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	4.59	4.9	31.26	187	54-6к
	Масло сливочное порциями	10,00.	2.45	7.55	14.62	136	53-19з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
Обед	Кукуруза сахарная	60	1.16	2.48	3.22	39.72	54-13з
	Суп картофельный с клецками	200	1.67	2.68	9.71	69.8	54-6с
	Булгур отварной	155	5.68	4.36	27.25	217	54-22г
	Тефтели из говядины с рисом	120	13.24	10.94	3.52	165	54-16м
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.88	54-3хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,185	39.84	35.86	180.03	1235.70	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	4.39	4.2	33.19	188	54-13к
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	54-3гн
Обед	Помидор в нарезке	60	0.5		1.8	11	54-3з
	Свекольник со сметаной	200	1.93	6.34	10.05	104.16	54-18с
	Каша гречневая	155	8.6	6.09	38.64	243.75	54-4г
	Бефстроганов из отварной говядины	120	20.68	16.57	4.38	249	54-1м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,220	50.18	42.23	192.52	1343.21	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	180	11.64	18.06	3.05	221.3	54-1о
	Масло сливочное порциями	10,00.	2.45	7.55	14.62	136	53-19з
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
Обед	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	54-8с
	Рис отварной	155	3.66	5.39	36.69	209.7	54-6г
	Рыба запеченная в сметанном	105	22,7.	8.93	13.15	149.06	54-9р
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,170	55.67	47.22	171.80	1252.46	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N рец-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5.97	5.47	17.08	141.6	54-17к
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	0.42	534-2гн
Обед	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.5	3.9	10.2	82	54-2с
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137.25	54-11г
	Котлета из говядины	75	12.44	9.24	12.56	183	54-4м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Кисель витаминный	200	0.09	0	2.26	89.4	54-3хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,195	38.83	33.74	145.05	1071.39	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	4.81	5.07	16.83	132.4	54-18к
	Хлеб с повидлом и маслом	30/20	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
Обед	горошек консервированный	60	1.7	1.79	3.12	3.75	пром
	Рассольник ленинградский	200	2.24	2.63	10.24	73.6	54-3с
	Макароны отварные	155	5.68	4.36	27.25	217	54-1г
	Биточки из курицы	75	13.24	10.94	3.52	165	54-23м
	Компот из кураги	200	0.16	16	23.88	97.6	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,150	37.73	47.49	158.14	1078.55	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.6	405	54-1т
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	2.45	7.55	14.62	136	53-19з
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	54-21гн
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.6	6.09	2.76	68.35	54-13з
	Суп из овсошей фрикадельками мясными	200	10,8.	5.07	8.04	83.33	54-5с
	Жаркое по-домашнему	200	3.06	4.8	20.4	137.25	54-9м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,130	67.36	41.46	166.11	1263.23	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	180	4.4	4.06	31.93	182	54-21к
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	54-21Гн
Обед	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	6.79	67.8	54-1с
	Плов с курицей	150	20.3	17	35.69	377	54-12м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,075	65.94	37.87	160.07	1235.81	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	№ реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных	200	10,2.	5.48	23.97	160	54-29к
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	7.15	8.02	19.39	178	53-19з
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
Обед	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	12.35	108	54-7с
	Каша гречневая	155	8.6	6.09	38.64	243.75	54-4г
	Котлета рыбная (минтай)	100	13.07	4.37	2.57	102	54-3р
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,185	52.00	29.30	188.45	1221.85	

итого за 10 дней			
День	Белки	Жиры	Углеводы
1	50.85	45.73	161.83
2	39.84	35.86	180.03
3	50.18	42.23	192.52
4	55.43	21.63	149.55
5	55.67	47.22	171.80
6	38.83	33.74	145.05
7	37.73	47.49	158.14
8	67.36	41.46	166.11
9	65.94	37.87	160.07
10	52.00	29.30	188.45
итого за 10 дней	513.83	382.53	1673.55

й

Энергетическая ценность
1253.93
1235.70
1343.21
1174.32
1252.46
1071.39
1078.55
1263.23
1235.81
1221.85
12130.45