

Согласовано:  
 Начальник территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора  
 по Томской области  
 в городе Стрежевом  
 \_\_\_\_\_ К.А. Рылёв  
 \_\_\_\_\_ 2024г.

Согласовано:  
 Начальник Отдела образования  
 Администрации Александровского района  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Зубкова  
 \_\_\_\_\_ 2024 г

Утверждаю:  
 Директор МКОУ ООШ п. Октябрьский  
 \_\_\_\_\_ С.И.Дергоусова  
 \_\_\_\_\_ 2024 г

## Перспективное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья МКОУ ООШ п. Октябрьский 2024 -2025 уч. г.

| Неделя   | День недели | Прием пищи            | Раздел меню | Блюда   | Вес блюда, г  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | № рецептуры |
|----------|-------------|-----------------------|-------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 1        | 1           | Завтрак               | гор.блюдо   | Каша молочная "Дружба" с маслом сливоч.         | 205,00        | 7,00         | 8,00         | 37,00         | 246,00        | 93          |
|          |             |                       | сдоба       | Булочка домашняя                                | 100,00        | 6,00         | 9,00         | 50,00         | 299,00        | 424,00      |
|          |             |                       | прочее      | Йогурт  | 100,00        | 3,00         | 3,00         | 16,00         | 130,00        |             |
|          |             |                       | гор.напиток | Какао с молоком                                 | 200,00        | 4,00         | 3,00         | 25,00         | 139,00        | 382         |
|          |             |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                                  | 40,00         | 3,00         | 0,00         | 20,00         | 100,00        | 54          |
|          |             |                       | кондитер.   | Печенье   | 35            | 35           | 35           | 35            | 35            | 446         |
| <b>1</b> | <b>1</b>    | <b>Итого за день:</b> |             |   | <b>680</b>    | <b>58</b>    | <b>58</b>    | <b>183</b>    | <b>949</b>    |             |
| 1        | 2           | Завтрак               | гор.блюдо   | Рассольник "Ленинградский" с курицей и сметаной | 225,00        | 4,00         | 6,00         | 14,00         | 124,00        | 96          |
|          |             |                       | гор.напиток | Компот из сухофруктов                           | 200,00        | 0            | 0,00         | 32            | 131           | 349         |
|          |             |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                                  | 40,00         | 3,00         | 0,00         | 20,00         | 100,00        | 54          |
|          |             |                       | фрукты      | Яблоко  | 200           | 1,00         | 1,00         | 18            | 85            | 5           |
|          |             |                       |             | Бутерброд с маслом и джемом                     | 80            | 2,00         | 9,00         | 15,00         | 210           | 45          |
|          |             |                       | прочее      | Йогурт  | 100,00        | 3,00         | 3,00         | 16,00         | 130,00        |             |
|          |             |                       | кондитер.   | Печенье   | 35            | 35           | 35           | 35            | 35            | 446         |
| <b>1</b> | <b>2</b>    | <b>Итого за день:</b> |             |   | <b>880,00</b> | <b>48,00</b> | <b>54,00</b> | <b>150,00</b> | <b>815,00</b> |             |
| 1        | 3           | Завтрак               | гор.блюдо   | Макаронные изделия отварные                     | 150,00        | 6,00         | 7,00         | 32,00         | 216,00        | 309         |
|          |             |                       |             | Тушенная печень                                 | 100           | 20           | 13           | 10            | 241           | 48          |
|          |             |                       | гор.напиток | Компот из кураги                                | 200,00        | 1            | 0,00         | 30            | 126           | 23          |

|   |   |                       |             |  |               |              |               |               |                |         |
|---|---|-----------------------|-------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| 1 | 3 |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 40,00         | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00         | 54      |
|   |   |                       | кондитер.   | Печенье                                  | 35            | 35           | 35            | 35            | 35             | 446     |
|   |   |                       | прочее      | Сыр порционн                             | 25,00         | 25,00        | 84,00         | 6,00          | 6,00           | 1,00    |
|   |   |                       | прочее      | Йогурт                                   | 100,00        | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00         |         |
|   |   | <b>Итого за день:</b> |             |  | <b>550,00</b> | <b>90,00</b> | <b>139,00</b> | <b>133,00</b> | <b>724,00</b>  |         |
| 1 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо   | Борщ с капустой , курицей и сметаной     | 225           | 4            | 5             | 11            | 108            | 82      |
|   |   |                       | кондитер.   | Печенье                                  | 35            | 35           | 35            | 35            | 35             | 446     |
|   |   |                       | гор.напиток | Чай с сахром                             | 200,00        | 0            | 0             | 15            | 64             | 54-12гн |
|   |   |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 40,00         | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00         | 54      |
|   |   |                       | фрукты      | Апельсин                                 | 270           | 1,00         | 1,00          | 18            | 85             | 5       |
|   |   |                       | прочее      | Йогурт                                   | 100,00        | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00         |         |
|   |   | <b>Итого за день:</b> |             |  | <b>770,00</b> | <b>43,00</b> | <b>41,00</b>  | <b>99,00</b>  | <b>392,00</b>  |         |
| 1 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо   | Плов из курицы                           | 240           | 20           | 24            | 50            | 499            | 265     |
|   |   |                       | прочее      | Йогурт                                   | 100,00        | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00         |         |
|   |   |                       | гор.напиток | Кисель                                   | 200           | 6,00         | 4,00          | 30,00         | 164            | 10      |
|   |   |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 40,00         | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00         | 54      |
|   |   |                       | прочее      | Йогурт                                   | 100,00        | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00         |         |
|   |   |                       | кондитер.   | Печенье                                  | 35            | 3,00         | 5             | 28            | 167            | 446     |
|   |   | <b>Итого за день:</b> |             |  | <b>715,00</b> | <b>38,00</b> | <b>39,00</b>  | <b>160,00</b> | <b>1190,00</b> |         |
| 2 | 1 | Завтрак               | гор.блюдо   | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 205           | 7,00         | 9             | 29            | 229            | 61      |
|   |   |                       | прочее      | Йогурт                                   | 100,00        | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00         |         |
|   |   |                       | гор.напиток | Какао с молоком                          | 200,00        | 4,00         | 3,00          | 25,00         | 139,00         | 382     |
|   |   |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 40,00         | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00         | 54      |
|   |   |                       | фрукты      | Яблоко                                   | 200           | 1,00         | 1,00          | 18            | 85             | 5       |
|   |   |                       | прочее      | Сыр порционн                             | 25,00         | 25,00        | 84,00         | 6,00          | 6,00           | 1,00    |
|   |   |                       | кондитер.   | Печенье                                  | 35            | 35           | 35            | 35            | 35             | 446     |
|   |   | <b>Итого за день:</b> |             |  | <b>770,00</b> | <b>43,00</b> | <b>100,00</b> | <b>114,00</b> | <b>689,00</b>  |         |
| 2 | 2 | Завтрак               | гор.блюдо   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150,00        | 8,00         | 7,00          | 36,00         | 234,00         | 302     |
|   |   |                       |             | Тефтели с соусом                         | 110           | 9,80         | 9,00          | 10,10         | 173            | 278     |
|   |   |                       | гор.напиток | Напиток из витаминизированный            | 200,00        | 0,00         | 0,00          | 29            | 120            | 705     |
|   |   |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 40,00         | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00         | 54      |
|   |   |                       | прочее      | Йогурт                                   | 100,00        | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00         |         |
|   |   | <b>Итого за день:</b> |             |  | <b>500,00</b> | <b>20,80</b> | <b>16,00</b>  | <b>95,10</b>  | <b>627,00</b>  |         |
| 2 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо   | Суп картофельный с бобовыми и курицей    | 200/15        | 7            | 2             | 15            | 117            | 119     |

|                                    |          |                       |             |                               |              |              |               |               |        |        |
|------------------------------------|----------|-----------------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--------|
| <b>2</b>                           | <b>3</b> |                       | кондитер.   | Печенье                       | 35           | 35           | 35            | 35            | 35     | 446    |
|                                    |          |                       | гор.напиток | Компот из сухофруктов         | 200,00       | 0            | 0,00          | 32            | 131    | 349    |
|                                    |          |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 40,00        | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00 | 54     |
|                                    |          |                       | кондитер.   | Шоколад молочный              | 30           | 1,90         | 7,40          | 14,90         | 134    | 251    |
|                                    |          |                       | закуска     | Салат с рыбными консервами    | 120          | 1,60         | 6,00          | 11,00         | 170    | 54-13з |
|                                    |          | <b>Итого за день:</b> |             | <b>425,00</b>                 | <b>48,50</b> | <b>50,40</b> | <b>127,90</b> | <b>687,00</b> |        |        |
| <b>2</b>                           | <b>4</b> | Завтрак               | гор.блюдо   | Картофельное пюре             | 150,00       | 4            | 7             | 34            | 214    | 19,00  |
|                                    |          |                       |             | Капуста тушеная с курицей     | 150          | 3            | 4             | 15            | 117    | 54-22м |
|                                    |          |                       | гор.напиток | Кисель                        | 200          | 6,00         | 4,00          | 30,00         | 164    | 10     |
|                                    |          |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 40,00        | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00 | 54     |
|                                    |          |                       | прочее      | Йогурт                        | 100,00       | 3,00         | 3,00          | 16,00         | 130,00 |        |
|                                    |          |                       | кондитер.   | Печенье                       | 35           | 35           | 35            | 35            | 35     | 446    |
|                                    |          | <b>Итого за день:</b> |             | <b>540,00</b>                 | <b>16,00</b> | <b>15,00</b> | <b>99,00</b>  | <b>595,00</b> |        |        |
| <b>2</b>                           | <b>5</b> | Завтрак               | гор.блюдо   | Жаркое по-домашнему с курицей | 250          | 21           | 14            | 27            | 321    | 259    |
|                                    |          |                       |             | Сок                           | 200          | 2,02         | 0,20          | 22,40         | 100    | 389    |
|                                    |          |                       | кондитер.   | Печенье                       | 35           | 35           | 35            | 35            | 35     | 446    |
|                                    |          |                       | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 40,00        | 3,00         | 0,00          | 20,00         | 100,00 | 54     |
|                                    |          |                       | прочие      | Сосиска отварная              | 60           | 9,00         | 16,00         | 5,00          | 189    | 9      |
|                                    |          | <b>Итого за день:</b> |             | <b>585,00</b>                 | <b>70,02</b> | <b>65,20</b> | <b>109,40</b> | <b>745,00</b> |        |        |
| <b>Среднее значение за период:</b> |          |                       |             |                               | 641,50       | 47,53        | 57,76         | 127,04        | 741,30 |        |