

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №15

Зайнуллина М.М.



Утверждаю:

ИП Юлгутлина Ш.Х.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 классы
(ОВЗ и дети инвалиды)
ПРИ МБОУ СОШ №15**

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**1 день: понедельник
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	62	ДО5МП18
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	460	12,33	10,1	78,2	471	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	ТК№5
	Рассольник ленинградский	250	2,16	13,33	32	305	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины	60/20	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Гороховое пюре	180	17,52	6,12	39,7	288	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	740	36,29	36,76	132,88	1053	
	Всего за день: 138,52 руб	1200	48,62	46,86	211,08	1524	

2 день: вторник (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 2	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	515	26,22	17,83	89,72	576,2	
Обед	Огурец свежий	40	0,48	0,06	1,14	10,5	

Суп картофельный с лапшой домашней	250	33,8	11,7	48,3	305	ДО7ДМ19
Плов из птицы	180	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
Кисель	200	4	0	25	80	ТКН№77
Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
Всего за обед: 74,20 руб	720	61,02	35,39	124,45	900,5	
Всего за день: 138,52 руб	1235	87,24	53,22	214,17	1476,7	

**3 день: Среда
(Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 2	Запеканка из творога с киселем	150/30	26,28	7,2	33,12	425	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	505	32,38	9,07	71,94	616	

Обед	Свекла отварная	40	0,9	0	4,35	21	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,16	13,34	35	281,2	ДО7АА19
	Фрикадельки из птицы с соусом	50/30	7,3	9	4,3	127	ДО7ТК129
	Рожки отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	820	22,7	29,09	128,72	874,4	
	Всего за день: 138,52 руб	1325	55,08	38,16	200,66	1490,4	

**4 день: Четверг (Неделя
первая)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		

День 4	Плов из птицы	180	20,4	26,5	34,2	461	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак: 64,32 руб	530	31,5	33,35	70,97	771	

Обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	250	1,66	15	48,16	315	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,52	4,32	38	216	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	790	20,63	30,69	127,93	846,5	
	Всего за день: 138,52 руб	1320	52,13	64,04	198,9	1617,5	

5 день: Пятница
(Неделя первая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 5	Тефтели из говядины	60/25	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	515	21,6	19,63	81,43	587,2	

Обед	Салат луковый	40	0,6	3,6	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	250	1,66	41,7	46,7	331,2	ДО7ДН19
	Биточки рыбные	60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19

	Напиток из плодов		200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный		50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб		805	21,48	59,39	127,05	884,4	
	Всего за день: 138,52 руб		1320	43,08	79,02	208,48	1471,6	

1 день: Понедельник (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 1	Сыр порционно	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	560	15,47	11,1	76,34	475,8	

Обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	ТК №19
	Суп картоф. с пшеничной крупой	250	2,16	13,33	31,2	305	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,06	5,2	33,22	214,8	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	825	28,7	28,98	114,74	880,8	
	Всего за день: 138,52 руб	1385	44,17	40,08	191,08	1356,6	

2 день: Вторник (Неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		

День 2	Птица тушеная с овощами	30/150	17,46	11,61	18,27	253,8	ТК№143
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	77,5	ДО5МП18
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	440	25,96	18,96	64,84	527,3	

Обед	Салат из свеклы	40	0,75	4,35	4,8	63	ТК № 24
	Суп рыбный	250	7,9	20	27,51	208,8	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины	60/25	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	825	34,15	43,96	128,84	904	
	Всего за день: 138,52 руб	1265	60,11	62,92	193,68	1431,3	

3 день: Среда (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,06	5,2	33,22	214,8	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	ТК№304
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	480	23,71	16,65	71,29	529,3	

Обед	Салат из свежей капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	ТК№5
	Рассольник ленинградский	250	2,16	13,3	31,4	305	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	60/25	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

Гороховое пюре		180	17,52	6,12	39,72	288	ТК № 170
Напиток из плодов		200	0,2	0,1	23,5	89	ШОТИЯ19
Хлеб пшенично -ржаной		50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
Всего за обед: 74,20 руб		825	35,69	34,06	127,48	1005	
Всего за день: 138,52 руб		1305	59,4	50,71	198,77	1534,3	

4 день: Четверг (Неделя вторая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	180	8,76	14,16	29,4	283,2	ТК № 217
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	77,5	ДО5МП18
	Хлеб ржано - пшеничный витаминный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак: 64,32 руб	540	18,36	19,51	72,27	638,7	

Свекла отварная		40	0,9	0,9	4,35	21	ДО7АД19
Щи из св. капусты с картофелем		250	1,84	11,66	46,7	305	ДО7ДА19
Плов из птицы		30/150	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
Напиток из плодов		200	0,2	0,1	23,5	89	ШОТИЯ19
Хлеб ржано - пшеничный витаминный		50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
Всего за обед: 74,20 руб		740	25,68	36,29	124,56	920	
Всего за день: 138,52 руб		1280	44,04	55,8	196,83	1558,7	

5 день: Пятница (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

Прием	Выход	Пищевые вещества	Энергетич	№

пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность ккал	рец
День 5	Биточки рыбные, соус	60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак: 64,32 руб	515	19,12	14,01	63,95	453,2	
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	40	0,48	0,06	1,14	10,5	
	Суп картофельный гороховый	250	7,75	5,12	31,8	211,3	ДО7ДЛ19
	Котлета мясная, соус	60/25	11	8	10	180	ДО7КЛ19
	Рожки отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед: 74,20 руб	825	31,57	19,93	128,01	847	
	Всего за день: 138,52 руб	1340	50,69	33,94	191,96	1300,2	