

Утверждаю
директор МБОУ СОШ
Якшимбетово
Г.К.Аксарова

Двухнедельное меню на 2021 – 2022 учебный год для учащихся 1-4 классов с ОВЗ и инвалидностью

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд							
3	Рацион: Школьное меню				День: понедельник			
4					Неделя: 1			
5	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
6				Б	Ж	У		
7	1	2	3	4	5	6	7	
8	Завтрак							
9	80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	
10	610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	
11	282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
12	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
13	Итого за Завтрак			17,97	14,82	78,33	518,68	
14	Обед							
15	53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	
16	233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	
17	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
18	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
19	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
20	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
21	Итого за Обед			33,73	27,96	97,75	775,10	
22	Итого за день			51,70	42,78	176,08	1293,78	
23								

3							
4	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)						
5	Рацион: Школьное меню			День: вторник			
6				Неделя: 1			
7	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
8				Б	Ж	У	
9	1	2	3	4	5	6	7
10	Завтрак						
11	649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
12	78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
13	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
14	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
15	476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
16	Итого за Завтрак			22,65	21,69	46,41	475,95
17	Обед						
18	25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
19	129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
20	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
21	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
22	420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
23	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
24	Итого за Обед			25,46	22,88	102,19	716,45
25	Итого за день			48,11	44,57	148,60	1192,40

46							
47	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)						
48	Рацион: Школьное меню			День: среда			
49				Неделя: 1			
50	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
51				Б	Ж	У	
52	1	2	3	4	5	6	7
53	Завтрак						
54	445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
55	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
56	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
57	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
58	Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93
59	Обед						
60	450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
61	80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
62	611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
63	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
64	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
65	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
66	Итого за Обед			22,62	22,08	116,42	752,83
67	Итого за день			42,41	38,79	199,85	1315,76

46							
47	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)						
48	Рацион: Школьное меню			День: четверг			
49				Неделя: 1			
50	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
51				Б	Ж	У	
52	1	2	3	4	5	6	7
53	Завтрак						
54	227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
55	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
56	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
57	401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
58	38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
59	Итого за Завтрак			27,93	15,37	70,92	540,63
60	Обед						
61	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
62	445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
63	302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
64	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
65	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
66	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
67	Итого за Обед			23,87	23,22	95,86	686,05
68	Итого за день			51,80	38,59	166,78	1226,68

92	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)						
93	Рацион: Школьное меню			День: пятница			
94				Неделя: 1			
95	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
96				Б	Ж	У	
97	1	2	3	4	5	6	7
98	Завтрак						
99	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
100	282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
101	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
102	27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
103	476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
104	Итого за Завтрак			14,03	16,27	71,20	490,47
105	Обед						
106	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
107	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
108	138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
109	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
110	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
111	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
112	Итого за Обед			22,79	21,43	102,10	690,88
113	Итого за день			36,82	37,70	173,30	1181,35

114							
115	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)						
116	Рацион: Школьное меню			День: понедельник			
117				Неделя: 2			
118	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
119				Б	Ж	У	
120	1	2	3	4	5	6	7
121	Завтрак						
122	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
123	282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
124	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
125	401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
126	38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
127	Итого за Завтрак			13,89	19,25	80,16	552,79
128	Обед						
129	56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
130	131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
131	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
132	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
133	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
134	Итого за Обед			23,75	23,21	99,14	698,17
135	Итого за день			37,64	42,46	179,30	1250,96

136							
137	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)						
138	Рацион: Школьное меню			День: вторник			
139				Неделя: 2			
140	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
141				Б	Ж	У	
142	1	2	3	4	5	6	7
143	Завтрак						
144	506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
145	175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
146	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
147	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
148	476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
149	Итого за Завтрак			19,29	19,78	63,94	513,08
150	Обед						
151	25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
152	66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
153	97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
154	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
155	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
156	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
157	Итого за Обед			22,1	24,3	96,0	689,2
158	Итого за день			41,39	44,09	159,97	1202,31

159							
160	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)						
161	Рацион: Школьное меню						
162				День: среда			
				Неделя: 2			
163	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
164				Б	Ж	У	
165	1	2	3	4	5	6	7
166	Завтрак						
167	131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
168	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
169	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
170	401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
171	38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
172	Итого за Завтрак			17,23	22,28	71,61	557,60
173	Обед						
174	53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
175	96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
176	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
177	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
178	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
179	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
180	Итого за Обед			27,55	24,25	97,82	718,06
181	Итого за день			44,78	46,53	169,43	1275,66
182							

182							
183	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)						
184	Рацион: Школьное меню						
185				День: четверг			
				Неделя: 2			
186	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
187				Б	Ж	У	
188	1	2	3	4	5	6	7
189	Завтрак						
190	469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
191	138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
192	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
193	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
194	27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
195	Итого за Завтрак			18,65	18,33	63,71	496,44
196	Обед						
197	2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
198	67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
199	423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
200	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
201	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
202	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
203	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
204	Итого за Обед			23,10	23,61	118,06	777,27
205	Итого за день			41,75	41,94	181,77	1273,71
206							

206							
207	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)						
208	Рацион: Школьное меню						
209				День: пятница			
				Неделя: 2			
210	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
211				Б	Ж	У	
212	1	2	3	4	5	6	7
213	Завтрак						
214	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
215	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
216	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
217	401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
218	27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
219	476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
220	Итого за Завтрак			13,97	20,23	62,96	492,91
221	Обед						
222	129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
223	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
224	211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
225	294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
226	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
227	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
228	Итого за Обед			28,28	22,92	124,49	816,13
229	Итого за день			42,25	43,15	187,45	1309,04
230	Итого за период			438,65	420,60	1742,53	12521,65
231	Итого за период			43,87	42,06	174,25	1252,17
232							