

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ

с.Макарово

 Хисматуллина Г.Р.



Утверждаю
ИП Юлгутлина Ш.Х.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 класс, ОВЗ**

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

1 день: понедельник (Неделя первая)	
Сезон: весна	
Прием пищи	Наименование блюда
День 1	Каша рисовая молочная с маслом
Завтрак	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Печенье сахарное
	Масло сливочное порционно
	Всего за завтра
Обед	Маринад овощной
	Рассольник ленинградский со сметаной
	Тефтели из говядины в соусе
	Гороховое пюре
	Напиток из плодов
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Всего за обед
	Всего за день:
	2 день: вторник (Неделя первая)
Прием пищи	Наименование блюда
Завтрак	Макаронные изделия отварные
	Котлеты куриные с соусом
	Хлеб пшеничный
	Сок фруктовый
	Всего за завтрак

	категория обучающиеся 7-11 лет				
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
				ккал	
200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
42	2,45	11,25	16,56	148,75	
8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
500	13,73	20,5	86,99	551,75	
40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
200	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
50/30	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
745	38,99	33,54	136,46	1031,8	
1245	52,72	54,04	223,45	1583,55	
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
				ккал	
150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
50/50	12,08	6,18	10,15	196	МО7КБКК
50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
200	0,2	0,3	5,5	32	
500	23,1	12,23	69,83	539	

Обед	Огурец маринованный/свежий	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп картофельный с лапшей домашней	200	27	9,33	38,67	244	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	180	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	40	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	700	54,06	33	114,44	836	
	Всего за день:	1200	77,16	45,23	184,27	1375	
	3 день: среда (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 2	Каша гречневая с мясом птицы	120/30	18,25	5	23	295	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак	500	24,1	6,82	61,05	510	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	ДО7АА19
	Птица тушеная с овощами	180	17,46	11,61	18,27	253,8	ДО7ТК129
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	40	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	700	32,19	25,29	113,14	808,6	
	Всего за день:	1200	56,29	32,11	174,19	1318,6	
	4 день: четверг (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец

						ккал	
		150	2,4	2,3	10,2	69	ДО7МЯ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак	530	25,05	25,2	59,7	624	
Обед	Огурец мариновар/свежий	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	200	1,33	12	38,53	252	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	3,6	31,7	180	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	40	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	720	25,68	27,43	128	833,3	
	Всего за день:	1250	50,73	52,63	187,7	1457,3	
	5 день: пятница (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Тефтели из говядины с соусом	50/40	6,9	9,6	7,78	145,7	ТК № 11
Завтрак	Рожки отварные	150	5,3	4,06	32,2	189,6	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Сыр порционно	10	2,52	2,68	0	33,4	ДО4МА19
	Хлеб пшеничный	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	500	20,27	17,86	70,68	518,7	
Обед	Винегрет овощной	40	0,6	3,6	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	75	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19

	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	27,05	51,41	132,51	896,8	
	Всего за день:	1240	47,32	69,27	203,19	1415,5	
	1 день: Понедельник (Неделя вторая)		категория обучающиеся 7-11 лет				
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1							
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 пшеничный	40	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Кондитерка(булочка)	60	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак	500	12,12	9,95	71,52	447	
Обед	Салат из свеклы	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	200	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	4,32	27,68	179	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные с соусом	75	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	33,23	25,9	119,33	869,8	
	Всего за день:	1240	45,35	35,85	190,85	1316,8	
	2 день: Вторник (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец

						ккал	
День 2	Котлеты куриные с соусом	150	0,72	10,29	5,14	226	ДО77Н129
Завтрак	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	3	ТК № 170
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Чай с сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭЦК
	Хлеб пшеничный	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	550	16,51	17,09	51,29	481	
Обед	Огурец маринованный /свежий	40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,32	16	22,01	167	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины в соусе	75	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	38,15	37,92	134,92	901,8	
	Всего за день:	1290	54,66	55,01	186,21	1382,8	
	3 день: Среда (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	50	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 пшеничный	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	50	1,47	6,75	13,25	119	
	Всего за завтрак	500	27,27	24,95	95,95	715,5	
Обед	Маринад овощной без томата	40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,13	244	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	75	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

	Каша пшеничная рассыпчатая
	Напиток из плодов
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Всего за обед
	Всего за день:
	4 день: Четверг (Неделя вторая)
Прием	
пищи	Наименование блюда
День 4	Завтрак
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Йогурт
	Всего за завтрак
обед	Свекла отварная
	Суп картофель. с лапшой домашней
	Плов из птицы
	Напиток из плодов
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Всего за обед
	Всего за день:
	5 день: Пятница (Неделя вторая)
Прием	
пищи	Наименование блюда

	150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
	309	8,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	740	38,39	30,87	131,44	983,8	
	1240	65,66	55,82	227,39	1699,3	
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№	
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец	
				ккал		
	150	7,3	11,8	24,5	236	ТК № 217
	200	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	100	3	3	5	120	155.02
	500	15,85	16,3	59,6	508	
	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	200	1,47	9,33	37,33	244	ДО7ДА19
	180	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	40	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	700	28,67	30,74	127,9	893,8	
	1200	44,52	47,04	187,5	1401,8	
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№	
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец	
				ккал		

День 5	Биточки рыбные с соусом	50/50	9,72	6,84	8,28	157	ДО7БИ19
Завтрак	Напиток из фруктов	150	3	4,63	20,15	202	ДО7ЕВ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5,45	1,5	20,8	115	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	500	18,27	12,99	59,11	509	
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169	ДО7ДЛ19
	Котлета мясная с соусом	75	11	8	10	185	ДО7КЛ19
	Рожки отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	35,29	19,4	133,61	872,8	
	Всего за день:	1240	53,56	32,39	192,72	1381,8	