

«Утверждаю»

Директор

Гузаеров А.Х



А.Х. Гузаеров

Двухнедельное меню для обучающихся ОВЗ (1-4 класс) МБОУ СОШ с.Ябалаково на 2023-2024 у.г

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. _____

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся в МБОУ СОШ с. _____ в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	24,55	17,99	132,94	786,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	Суп картофельный с клецками	250	3,34	2,94	15,04	99,95
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,0
299	Кисель витаминизированный	200	0,2		3,9	16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		780	25,60	34,98	80,46	740,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
239	Картофель отварной	180/4	3,70	8,40	32,60	219,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		804	26,08	23,17	103,33	724,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,90	6,66	10,81	111,11
188	Котлеты из говядины с овощами	90	14,00	18,00	4,10	237,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		745	28,42	30,56	104,11	809,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
---	--------------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------

рец.			Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,7	83,80
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	22,43	22,16	117,74	754,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		710	31,24	27,01	103,41	712,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		890	21,97	20,62	120,03	746,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	26,14	22,54	123,38	803,19

