

«Утверждаю»

Директор

Гузаеров А.Х



Handwritten signature in blue ink.

**Двухнедельное меню для обучающихся ОВЗ (5-11 класс)
МБОУ СОШ с.Ябалаково на 2023-2024 у.г**

Двух недельное меню для обучающихся в МБОУ СОШ с.Ябалаково в возрасте старше 12 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
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	24,55	17,99	132,94	786,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200				
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73

	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		990	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
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		814	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
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75

	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		880	28,42	30,56	104,11	809,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
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
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	22,43	22,16	117,74	754,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200				
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66

Итого за Обед	920	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
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Жаркое по-домашнему	180	18,40	14,10	18,10	273,30
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
800			28,8	31,2	110,1	720,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,40	113,00
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,27	5,38	46,35	263,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66

Итого за Обед	816	21,88	21,97	85,86	631,35
---------------	-----	-------	-------	-------	--------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
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
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		900	21,97	20,62	120,03	746,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 гренками	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
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66

Итого за Обед	800	26,14	22,54	123,38	803,19
---------------	-----	-------	-------	--------	--------