

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ Чураево

Э. Р. Ситдигариева

Дата 28.08.24



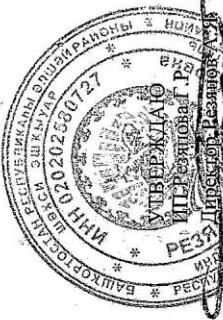
ИП Резяпова Г. Р.

Директор



Дата 29/08-2024

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
с ОВЗ и инвалидов с 7 до 11 лет и
12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.
(осень)



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Ресурса АСЭ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: пятница
Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

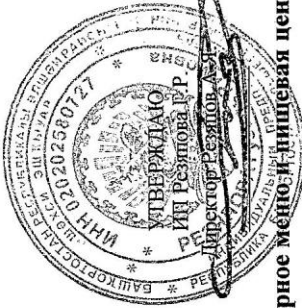
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: пятница
Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

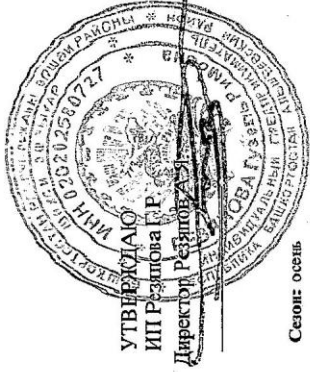
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	554,5	16	12	77,6	469,5	486,2	69,57
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,09	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	712	35	31	85	760		78,02
Итого за день		1266,5	40	34	97,6	844,5		147,59
	Итого за период	12447,5	396	385	1687	11677		
	В среднем за период	1244,75	40	38,5	168,7	1167,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	554,5	22	20	89	627		76,36
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	815	39	34	104	855		88,10
Итого за день		1369,5	44	37	116,6	939,5		164,46
	Итого за период	13636	441	422	1909	12833		
	В среднем за период	1363,6	44,1	42,2	190,9	1283,3		



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

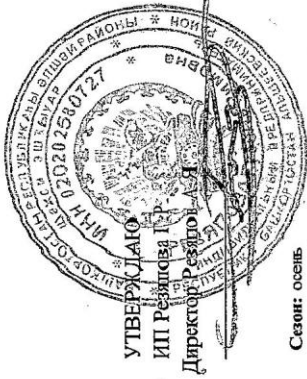
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: четверг День: четверг Неделя: 2 Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: осень Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		550	20	10	64	546		76,36
обед	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,1	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		800	25	24	96	672		88,10
Итого за день		1350	45	34	160	1218		164,46



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



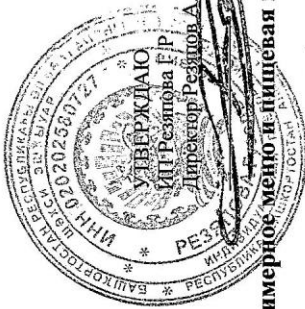
УТВЕРЖАЮ
ИП Резникова Т.Р.
Директор Резникова Т.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
Возрастная категория: 7-11 лет Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: 2 Неделя: 2
День: среда День: среда
Сезон: осень Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур урн	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	30				3	469,03	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		530	16	14	77	496		69,57
обед								
	Помидоры порционные	30			1	5	114	
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5	9	20	120	31,18	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,19	
	Пастина Пастилушка	24	1		14	63	220	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	704	19	22	79	537		78,02
Итого за день		1234	35	36	156	1033		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У		ы	
завтрак	Огурцы свежие порционные	40				4	469	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		570	18	17	83	550		76,36
обед								
	Помидоры порционные	60	1		2	11	171	
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5	9	20	120	31,18	
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	133,21	
	Пастина Пастилушка	24	1		14	63	220	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	804	29	30	95	697		88,10
Итого за день		1374	47	47	178	1247		164,46



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резникова Е.Р.
Директор Резникова А.Я.

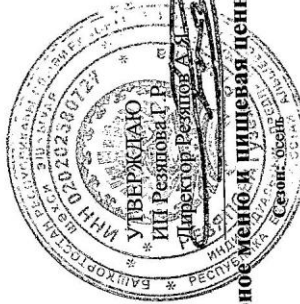
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) День: вторник Неделя: 2 Сезон: осень Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бодра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	514	32	23	86	728		69,57
обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	33,15	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		727	19	24	100	682		78,02
Итого за день		1241	51	47	186	1410		147,59

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: вторник Неделя: 2 Сезон: осень Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бодра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	555	34	26	93	758		76,36
обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		809	24	26	121	790		88,10
Итого за день		1364	58	52	214	1548		164,46



СОГЛАСОВАНО
УТВЕРЖАЮ
ИП Резникова Г.Р.
Директор

СОГЛАСОВАНО
УТВЕРЖАЮ
ИП Резникова Г.Р.
Директор

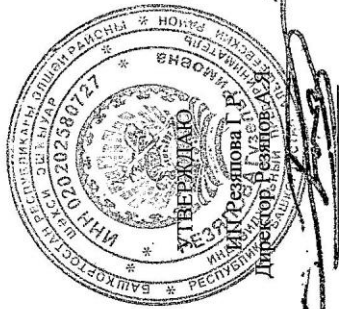
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)
День: понедельник
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: понедельник
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска Детская	55	6	1,5		163	192	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Итого за завтрак	511	16	20	99	586		69,57
обед	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	10,07	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,31	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	718	20	23	87	571		78,02
Итого за день		1229	36	43	186	1157		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У		ым	
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	71,02	
	Сосиска Детская	55	6	1,5		163	192	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Итого за завтрак	552	18	22	107	635		76,36
обед	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	10,08	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из мяса кур	40/50	12	16	4	174	47,32	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	810	29	32	99	695		88,10
Итого за день		1362	47	54	206	1330		164,46



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



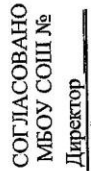
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)
День: пятница День: пятница
Неделя: 1 Неделя: 1
Сезон: осень Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		596,5	11	9	107	480		69,57
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,09	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		707	20	24	97	663		78,02
Итого за день		1303,5	31	33	204	1143		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		596,5	11	9	107	480		76,36
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		810	24	26	117	777		88,10
Итого за день		1406,5	35	35	224	1257		164,46



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____



УТВЕРЖАЮ:
ИП Резяпова
Директор Резяпова

Примерное меню-питание ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

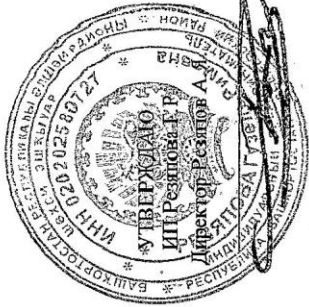
Сезон: осень

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	75,36
Итого за завтрак		555	16	15	76	504		
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Кури отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	88,10
Итого за обед		812	42	32	126	948		164,46



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню-и-пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) День: среда Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11 лет Сезон: осень

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: среда Неделя: 1 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы свежие порционные	60				7	469,01	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Пастила Пастилушка	25	1		14	63	220	
	чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99	69,57
Итого за завтрак		500	17	20	84	577		
обед								
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	10,07	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за обед		702	20	29	83	633		78,02
Итого за день		1202	37	49	167	1210		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Огурцы свежие порционные	60				7	469,01		
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2		
	Пастила Пастилушка	25	1		14	63	220		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99		76,36
Итого за завтрак		550	19	22	102	646			
обед									
	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	10,08		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед		800	24	32	99	731			88,10
Итого за день		1350	43	54	201	1377			164,46

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	11	111,6	594,5		69,57
обед	Огурцы соленные	30			1	4	494	
	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,06	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		719	19	22	92	598		78,02
Итого за день		1273,5	35	33	203,6	1192,5		147,59

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	11	111,6	594,5		69,57
обед	Огурцы соленные	30			1	4	494	
	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,06	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		719	19	22	92	598		78,02
Итого за день		1273,5	35	33	203,6	1192,5		147,59

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: понедельник

Сезон: осень

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		504	20	18	98	693		69,57
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Пастила Пастилушка	25	1		14	63	220	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		707	22	17	75	630		78,02
Итого за день		1211	42	35	173	1323		147,59

Прием пищи	Наименование
завтрак	
	Каша гречневая рассыпчатая
	Котлеты из мяса птицы
	Соус томатный
	Напиток из свежих мороженных ягод
	Хлеб пшеничный
Итого за завтрак	
обед	
	Рассольник "Ленинградский"
	Картофельное пюре
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами
	Пастила Пастилушка
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
Итого за обед	
Итого за день	