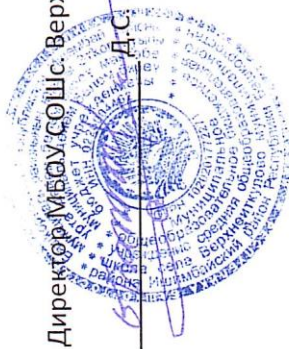


Директор МБОУ СОШс. Верхнеиткулово

Д.С. Багаутдинов



10 день: пятница (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний		категория обучающихся 7-11 лет					№ реп
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал		
		Б	Ж	У			
День 5	Биточки рыбные, соус	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19	
Завтрак	Картофельное пюре	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19	
	чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19	
	йогурт						
	Хлеб пшенично -ржаной	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ	
	Всего за завтрак:	16,1	12,39	50,79	374		
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	0,32	0,04	0,76	7		
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	6,2	4,1	25,5	169	ДО7ДЛ19	
	Котлета мясная, соус	11	8	10	160	ДО7КЛ19	
	Рожки отварные	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19	
	Напиток из плодов яблоч	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19	
	Хлеб пшенично -ржаной	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ	
	Всего за обед:	28,79	18,04	114,71	742		
	Всего за день:	44,89	30,43	165,5	1116		

Директор МБОУ СОШ: Верхнеиткулово

 Д. С. Багаутдинов

9 день: Четверг (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний		категория обучающихся 7-11 лет				№ реп
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	
		Б	Ж	У		
День 4	Завтрак					
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	7,3	11,8	24,5	236	ТК № 217
	Чай с лимоном	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
	Хлеб ржано - пшеничный витаминный	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак:	14,32	16,34	56,88	524	

Директор МБОУ СОШс. Верхнеиткулово

Д.С. Багаутдинов



8 день: Среда (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	№ рец
		Б	Ж	У		
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	10,4	6,8	45,4	288	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94	ТК№304
	Хлеб пшенично -ржаной	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	23,63	17,6	74,38	550,5	
Обед	Салат из свежей капусты	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский	1,73	10,67	25,13	244	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК
	Гороховое пюре	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
	Напиток из плодов сухофрукты	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	31,89	29,51	112,54	878	
	Всего за день:	55,52	47,11	186,92	1428,5	

Директор МБОУ СОШс. Верхнеиткулово

Д.С. Багаутдинов



7 день: Вторник (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич	ценность ккал	№ рец
		Б	Ж	У			
День 2	Птица тушеная с овощами	17,46	11,61	18,27	253,8	TK№143	
Завтрак	Масло сливочное порционно	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18	
	Чай с молоком и сахаром	2	5	18	75	ШО7ТЭШК	
	фрукт						
	Хлеб пшенично -ржаной	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ	
	Всего за завтрак:	23,38	18,15	54,35	459,8		

Обед	Салат из свеклы	0,5	2,9	3,2	42	TK № 24	
	Суп рыбный	6,32	16	22,01	167	ДО7СПЕР	
	Макаронные изделия отварные	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19	
	Тефтели из говядины	9,36	12,96	9,96	196	TK № 11	
	Кисель из концентрата	0	0	20	76	TK№281	
	Хлеб пшенично -ржаной	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ	
	Всего за обед:	27,25	37,66	110,12	798		
	Всего за день:	50,63	55,81	164,47	1257,8		

Директор МБОУ СОШс. Верхнеиткулово

Д.С. Багаутдинов



бдень: Понедельник (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	№ рец
		Б	Ж	У		
День 1	Сыр порционно	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
Завтрак	Каша "Дружба"	6,27	8,13	33,47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично -ржаной	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	0,3	0,3	7,35	35	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак:	12,95	10,35	64,8	411,8	

Обед	Салат из моркови	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	1,73	10,67	25,33	244	ТК №57
	Каша гречневая рассыпчатая	6,72	4,32	27,68	179	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные, соус	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	выпечка					
	Хлеб пшенично -ржаной	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	26,73	24,54	100,43	764	
	Всего за день:	39,68	34,89	165,23	1175,8	

Директор МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово

Д.С. Багаутдинов



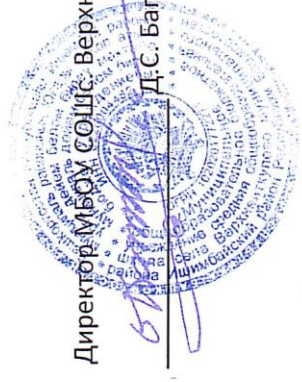
5 день: Пятница (Неделя первая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 5	Тефтели из говядины	60/20	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично - ржаной с сыром масло	30,5,15	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	460	18,11	18,13	65,72	496	

Обед	Салат луковый	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	60/25	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19
	Напиток из плодов выпечка	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржаной - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	725	20,55	50,05	113,61	791	
	Всего за день:	1185	38,66	68,18	179,33	1287	

Директор МБОУ СОШс. Верхнеиткулово

 Д.С. Багаутдинов

Сезон: осенне-зимний 4 день: Четверг (Неделя первая) категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 4	Плов из птицы	25/125	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ119
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак:	480	25,72	28,28	56,12	642	

Обед	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,33	12	38,53	252	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	25/25	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша перловая 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	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	690	19,18	26,07	109,1	727,5	
	Всего за день:	1170	44,9	54,35	165,22	1369,5	

Директор МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово

Д. С. Багаутдинов



3 день: Среда (Неделя первая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
День 2	Запеканка из творога с киселем	60/25	18,25	5	23	295	ДО7ИС20
	Каша рисовая с изюмом	150/8	3,2	10,1	49,6	301	ТК№171
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшенично - ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак:	430	25,13	16,32	102,33	735	

Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	ДО7АА19
	Фрикадельки из птицы	60/25	7,3	9	4,3	127	МО7КБКК
	Рожки отварные	180	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов сухофрукта	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Сырники из творога со сметаной	75/5	12,9	8,1	19,1	202	ТК№214
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	674	33,8	33,67	132,75	974	
	Всего за день:	1112	58,93	49,99	235,08	1709	


 Директор МБОУ СОШ. Верхнеиткулово
 Д. С. Багаутдинов

Сезон: осенне-зимний 2 день: вторник (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
День 2	Котлеты куриные, соус	60/25	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБК
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Йогурт питьевой	100					
	Хлеб пшенично -ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	465	22,73	16,33	74,01	485	
Обед	Огурец соленные в термообработке	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп куриный картофельный с лапшой домашней	200/40	27	9,33	38,67	244	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	150	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб пшенично -ржаной	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	640	51,22	29,32	109,7	772	
	Всего за день:	1105	73,95	45,65	183,71	1257	



Директор МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово

Д.С. Батаутдинов

1 день: понедельник (Неделя первая)

Сезон: осенне-зимний категория обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Масло сливочное порционно	8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
	яйцо отварное	40					
	Хлеб пшенично - ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	478	9,75	9,29	67,71	419	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский с мясом	200/30	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины с рисом	60/60	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 102
	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
	Напиток валитек	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	440	32,49	32,18	117,56	926	
	Всего за день:	918	42,24	41,47	185,27	1345	

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово



Д.С. Багаутдинов

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Категория: для учащихся ОВЗ 1-4 классов

для МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово на 2021/2022 учебный год