



Перспективное двухнедельное меню
для обучающихся (5-9 классы)
с ограниченными возможностями здоровья
филиала МОБУ ООШ с. Умирово ООШ с. Килеево
на 2023-2024 уч.год

Утверждаю
 Директор школы:
 _____Хуснутдинов Р.Х

Неделя 1 День: Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
374	Рыба , тушеная в томате с овощами	60/60	10,7	5,2	5,6	113
332	Макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за завтрак		610	22,5	13,9	96,6	612
Обед						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94
233,23	Мясо птицы ,припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	19,98	3,2	279,96
36,02	Рис отварной	200	5,5	7,8	53,3	301
283	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,0	0,6	33	152
Итого за Обед		910	35,23	38,28	118,58	962,86
Итого за день		1520	57,73	52,18	215,18	1574,86

Неделя 1 День: Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
289	Биточки паровые	90/30	11,7	9,8	10,7	179
520	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,1	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,0	0,6	33	152
Итого за Завтрак		610	20,2	17,7	83,7	584
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	152
302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335
283	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5	8,3	85
Итого за Обед		840	33,4	29	89,6	760
Итого за день		1450	53,6	46,7	173,3	1344

День:
Неделя:

Среда

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,9
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		680	12,72	9,71	110,59	568,9
Обед						
132	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5	15,7	123
374	Рыба тушеная в томатном соусе	120	10,7	5,2	5,6	113
203	Картофель отварной с маслом	220/10	4,4	9,1	33,1	242
25	Салат «Степной»	100	1,6	3,4	8,2	74
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	8,2	70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,0	0,6	33	152
Итого за Обед		960	22,9	23,4	112,8	774
Итого за день		1640	60	63,9	241,3	1822

Рацион: Школьное меню

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
492	Плов из курицы	220	20	25,5	35,3	458,4
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			605	27,4	29,7	94,15
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,5	12,8	111
93,00	Котлеты из говядины	90/30	18,7	25,8	19,8	391,9
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187
42	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,8	4,6	9,6	91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед				30,7	42,8	132,8
930						1055,9
Итого за день				58,1	72,5	226,95
1535						1820,05

Неделя: 1 Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/8	5	8,2	31	220
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	110	2,63	2,66		35
366	Сыр(порциями)	10	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		588	14,73	14,76	78,8	510
Обед						
71	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,4	170,9
205	Котлеты рубленые из птицы	120	18	25,7	18,6	382
520,00	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8	8,3	116
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,0	0,6	33	152
Итого за Обед		960	34,42	49,81	118,09	1071,9
Итого за день		1548	49,15	64,57	196,89	1581,9

Рацион: Школьное меню

День: Понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
333,00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,1	12,8	32,2	293
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		548	15,36	19,6	84,2	580,88
Обед						
64	Суп из овощей	250	2	4,34	10,84	91
492	Плов из курицы	220	20	25,5	35,3	458,4
266	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94
Итого за Обед		830	27,9	34,94	98,54	831,4
Итого за день		1378	43,26	54,54	182,74	1412,28

Рацион: Школьное меню

День: Вторник Неделя: 2
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461,00	Тефтели (1 вариант)	90/30	10,6	16,7	14,2	254
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455
305	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Завтрак		640	28,9	29,2	135,1	956
Обед						
64,00	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8	8,3	116
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149
436,00	Жаркое по-домашнему	250	25,4	25,8	23	429
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед			36,4	38,9	93,6	882
Итого за день		1500	65,3	68,1	228,7	1838

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
Завтрак						
2862,00	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2860,00	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
305	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	100	6	1,0	55,0	253
366,00	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60		35
365	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак		670	11,59	16,99	212,47	601,23
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96
437,00	Гуляш	120	16,6	17,2	3,7	237
332,00	Макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311
25	Салат «Степной»	100	1,6	3,4	8,2	74
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед		960	32	34,8	119,8	940
Итого за день		1580	58,9	64	211,1	1673,4

День: Четверг Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
471,00	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/30	10,7	9,6	8,4	165
520,00	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215
692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
366	Сыр(порциями)	10	2,6	2,6		35
Итого за Завтрак		620	24,5	22,9	87	661
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	91
34,00	Свекольник	250	2	5,1	13,7	108
388	Котлеты или биточки рыбные	90/30	28,8	14	16,6	311
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед		990	50,9	36,2	160,8	1212
Итого за день		1610	75,4	59,1	247,8	1873

Рацион: Школьное меню

День: Пятница

Неделя: 2

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

311	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,9	10,8	41,9	300
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
155,02	Кисломолочный продукт для детского питания	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		630	18,1	17,8	94	612
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	152
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22	19,98	3,25	279,96
332	Макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1	5	8,3	85
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед		940	39,8	39,78	130,65	1049,96
Итого за день		1570	57,9	57,58	224,65	1661,96