

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ



Дата

ИП Резяпова Г.Р.
Директор А.Я. Резяпов



Дата 30/08 - 2023

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.
(зима)

(1)

Сезон: зима 2 вариант

День: понедельник

Рэгіён: дэпартамент СВЗ и

нищівати крадіжки

Примерное м

Город, дети с ОВЗ и дети-инвалиды	Итого: 1	Возрастная категория: 12 лет и старше
-----------------------------------	----------	---------------------------------------

Рацион: дети с ОВЗ и
День: понедельник
Сезон: зима
2 вариант

Целевая категория: 12 лет и старше

Целевая: 1

РАЦИОН. ДЕТИ С ОБЗН
ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ

Сезон: зима 2 вариант

День: понедельник

Рацион: дети с ОВЗ и

(5-11 классы)		Цели:				Энергетическая ценность		Стоимость	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептур	Стоимость		
			Б	Ж	У				
завтрак	Сосиска Детская	55	6	15		163	192		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Повидло	10			7	25	54,01		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		550	19	23	99	677		73,20	
обед	Суп из овощей	250/10	5	11	12	102	35,02		
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	5	40	226	155		
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	47,05		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
	Итого за обед	805	29	33	99	714		84,45	
Итого за день		1355	48	56	198	1391		157,65	

дегустационные классы (1-4 классы)			Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192		
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Повидло	10			7	25	54,01		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			509	17	21	91	626	64,44	
обед									
	Суп из овощей	200/8	4	8	10	78	35,01		
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	5	40	222	155		
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,16		
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед			713	20	24	88	577	72,54	
Итого за день			1222	37	45	179	1203	136,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

(1-4 классы)		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
Прием пищи	Б			Ж	У				
завтрак									
		Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
		Котлеты куриные	70	18	15		229	521	
		Соус томатный	30		2	2	24	593,01	
		Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
		Масло сливочное	8		7		60	159	
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			517	31	31	76	740		64,44
обед									
		Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	33,01	
		Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
		Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	2	74	185	
		Кисель из концентрата	200			10	40	303	
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед			700	19	17	92	549		72,54
Итого за день			1217	50	48	168	1289		136,98

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40		1	2	22	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	10		7		66	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	550	32	31	82	767		73,20
обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,03	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	2	74	185	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	813	25	19	113	674		84,45
Итого за день		1363	57	50	195	1441		157,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Возрастная категория: 7-11 лет									
Неделя: 1									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04		
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Печенье Слобода	25	4	5	35	221	100,01		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			22	32	110	821		64,44	
обед									
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19		
	Суп картофельный с крупой пшеницей	200	4	7	16	91	31,02		
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	265	133,06		
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед			24	31	69	579		72,54	
Итого за день			46	63	179	1400		136,98	

Возрастная категория: 7-11 лет									
Неделя: 1									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	64,06		
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,02		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Печенье Слобода	30	5	6	38	229	100,01		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			24	35	117	866		73,20	
обед									
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19		
	Суп картофельный с крупой пшеницей 250	250	5	9	20	120	31,08		
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	133,08		
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед			28	35	83	683		84,45	
Итого за день			52	70	200	1549		157,65	

Целевая категория: 7-11 лет									
Целевая категория: 1-4 классы									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04		
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Печенье Слобода	25	4	5	35	221	100,01		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			22	32	110	821		64,44	
Обед									
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19		
	Суп картофельный с крупой пшеницей	200	4	7	16	91	31,02		
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	265	133,06		
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед			24	31	69	579		72,54	
Итого за день			46	63	179	1400		136,98	

(лист 4)

Сезон: зима 2 вариант

День: четверг

2 вариант

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическа я ценност	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак	Салат " Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02		
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	2	215	185		
	Кисель из концентрата	200			10	40	303		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			565	15	13	67	598		73,20
обед	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3	5	20	129	26,02		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Куры отварные	60	26	22		299	77,02		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
	Итого за обед		812	42	33	110	910		84,45
Итого за день			1377	57	46	177	1508	67	157,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды
 Сезон: зима 2 вариант
 День: пятница
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды
 Сезон: зима 2 вариант
 День: пятница
 Возрастная категория: 12 лет и старше

(1-4 классы)		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
Б	Ж				У					
завтрак										
	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	184	71		72,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04		92,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	147,6	207		207	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		493	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		101,02	
Итого за завтрак		564	11,7	10,6	75	475,6				73,20
обед										
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	13	111	27,02		27,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65		65,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29		488,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		208	
Итого за обед		719	21	19	89	632				84,45
Итого за день		1283	32,7	29,6	164	1107,6				157,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: понедельник День: понедельник

Сезон: зима Сезон: зима

Неделя: 2 Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет Возрастная категория: 12 лет и старше

детей-инвалиды										Возрастная категория: 7-11 лет									
(1-4 классы)										Неделя: 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	стоимос- ть											
			Б	Ж	У														
завтрак																			
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01												
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521												
	Соус томатный	30		2	2	24	593,01												
	Напиток из свежих мороженных	200/10	1		21	89	102,03												
	Повидло	10	0,04		0,5	25	54,01												
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207												
Итого за завтрак		524	29,04	22	84,5	694		64,44											
обед																			
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	5	8	18	103	31,05												
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01												
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40		4	2	215	185												
	Чай с сахаром	200/5			10	40	92,04												
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207												
Итого за обед		729	13	17	93	691		72,54											
Итого за день		1253	42,04	39	178	1385		136,98											

(5-11 классы)		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	стоимость
Прием пищи	завтрак			Б	Ж	У			
	завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
		Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
		Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02	
		Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
		Повидло	10	0,04		0,5	25	54,01	
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак		555	31,04	23	92,5	743		73,20
	обед	Суп картофельный с крупой гречневой	250	5	8	18	103	31,05	
		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
		Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	40/50	8	2	2	244	215	
		Чай с сахаром	200/5			9	40	92,02	
		Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед		800	24	16	103	787		84,45
	Итого за день		1355	55,04	39	195,5	1530		157,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,06	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		529	24	24	79	645		64,44
обед								
	Огульцы соленные	30			1	4	36,06	
	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		712	17	24	79	528		72,54
Итого за день		1241	41	48	158	1173		136,98

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	стоимость
				Б	Ж	У			
завтрак									
		Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
		Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
		Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,08	
		чай с сахаром	200			9	40	92,02	
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			580	25	28	86	707		73,20
обед									
		Огульи соленные	30			1	4	36,06	
		Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,05	
		Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
		Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
		Кисель из концентрата	200			10	40	303	
		Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед			815	21	26	92	613		84,45
Итого за день			1395	46	54	178	1320		157,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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

День: среда

Сезон: зима

2 вариант

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 2

(1-4 классы)		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	Стоимость
Прием пищи	Б			Ж	У				
завтрак									
		Винегрет овощной	60	1	2	5	39	45,02	
		Плов из говядины	150	11	13	31	284	446,02	
		Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09	
		Мармелад	20			16	64	532	
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			500	16	16	84	542		64,44
обед									
		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
		Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	207	77,01	
		Мясо тушеное с овощами	60	7	7	3	108	488,09	
		Чай витаминный	200/5			11	40	102,04	
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед			729	19	17	85	574		72,54
Итого за день			1229	35	33	169	1116		136,98

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

День: среда

Сезон: зима

2 вариант

Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: 2

(5-11 классы)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Винегрет овощной	60	1	2	5	39	45,02		
	Плов из говядины	200	14	18	41	379	461,03		
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09		
	Мармелад	20			16	64	532		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		550	19	21	94	637		73,20	
обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03		
	Чай витаминный	200/5			11	40	102,04		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед		805	25	21	103	707		84,45	
Итого за день		1355	44	42	197	1344		157,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Возрастная категория: 7-11 лет									
Неделя: 2									
дето-инвалиды (1-4 классы)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113		
	Жаркое по-домашнему из картофеля	180	13	15	24	261	51,11		
	Печенье Слободка	25	10	14	2	170	44,04		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			28	33	67	658		64,44	
обед									
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/26	6	7	40	172	33,01		
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184	66,01		
	Куры отварные	60	26	22	4	299	449		
	Соус томатный	30		2	2	24	593,01		
	Напиток из свежих мороженых	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед			730	42	35	125	891	72,54	
Итого за день			1252	70	68	192	1549	136,98	

Возрастная категория: 7-11 лет									
Неделя: 2									
дето-инвалиды (5-11 классы)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113		
	Жаркое по-домашнему из картофеля	200	14	17	17	290	51,12		
	Печенье Слободка	25	10	14	2	170	44,04		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			29	35	60	687		73,20	
обед									
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/38	9	9	41	220	33,03		
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184	66,01		
	Куры отварные	60	26	22	4	299	449		
	Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02		
	Напиток из свежих мороженых	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед			822	48	38	137	995	84,45	
Итого за день			1389	77	73	197	1682	157,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

(1-4 классы)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	№ рецепт уры	стоимо сть	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Каша молочная Дружба	180/4,5	6	8	33	217	74,02		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	159		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Фрукты 140	1 шт	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак			11,08	17,25	82,13	511,1			73,20
обед									
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	8	22	121	29,02		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/4	10	7	45	288	65,02		
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед			834	29	28	119	796		84,45
Итого за день			1393	40,08	45,25	201,1	1307,1	55	157,65
Итого за период			13729	516,8	511,85	1929	14336,7		
В среднем за период			1372,9	51,7	51,2	192,9	1433,7		

(1-4 классы)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	№ рецепт уры	стоимо сть	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Каша молочная Дружба	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	159		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
	Фрукты 140	1 шт	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак			10,08	15,25	74,1	471,1			64,44
обед									
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	29,01		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	9	6	39	265	297		
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед			733	25	26	98	700		72,54
Итого за день			1292	35,08	41,25	172	1171,1		136,98
Итого за период			12464	442,8	462,85	1713	12771		
В среднем за период			1246,4	44,28	46,285	171	1277,1		