



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Карабашево

Т.А.Мухаметова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ МБОУ СОШ С. КАРАБАШЕВО
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЗАВТРАК И ОБЕД)**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
126	Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным	110	11,580	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210	8,440	15,170	5,470	0,310
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		720	23,212	21,138	108,465	728,013	0,120	13,300	225,125	0,836	38,170	60,435	22,551	3,439
обед														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,050	0,990
287	Напиток "Витощка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогашенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	17,140	31,663	104,150	767,400	0,310	28,470	2196,250	####	110,080	125,360	76,110	2,943

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

12 лет и старше

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая - 200	200	5,632	7,514	40,995	252,800	0,043	0,314	44,865	0,054	132,659	95,676	14,886	0,195
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		610	16,399	16,924	136,995	770,400	0,143	11,184	78,665	0,487	273,759	208,876	53,920	3,961
обед														
10	Салат из белокачанной капусты,моркови и кукурузы-100	100	2,350	6,983	11,300	108,833	0,017	1,000	300,000	3,000	4,400	14,533	7,350	0,150
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667	0,059	22,520	202,961	2,343	40,529	51,637	23,716	1,118
98	Жаркое по-домашнему 200	200	16,560	14,490	16,410	259,650	0,010	1,480		2,300	4,590	8,700	2,070	0,120
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
	Йогурт детский	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		900	29,563	31,224	80,211	712,138	0,099	4,837	515,854	7,598	194,963	177,355	38,230	1,080

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,375	4,375	17,088	119,650	0,038	1,875	250,125	1,775	8,500	32,825	19,000	0,613
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,060	8,190	17,270	4,450	0,290
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	31,182	35,188	93,768	822,873	0,078	203,6	442,455	8,292	40,023	54,912	27,637	1,963
Итого за день			31,582	35,588	103,57	869,873	0,108	213,6	447,455	8,492	56,023	65,912	36,637	4,163

-
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280

3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		550	19,813	17,590	74,993	537,667	0,153	0,363	112,433	0,950	85,510	177,240	35,717	2,057
обед														
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533	23,250	46,850	32,300	0,633
58	Суп картофельный с клецками-250	250	2,670	4,260	13,680	102,250	0,020	1,500	204,500	1,450	104,400	15,850	6,070	0,230
142;234	Картофель тушеный с рыбными котлетами	200-60	13,400	16,260	39,260	360,000	0,230	16,840	0,180	0,000	58,920	121,660	66,820	2,380
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
282	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,00	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
	Йогурт детский питьевой витамин.	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		900	24,170	27,813	124,67	864,900	0,350	223,09	2078,080	4,773	315,770	273,760	122,010	4,353
Итого за день			43,983	45,403	199,66	1402,567	0,503	223,45	2190,513	5,723	401,280	451,000	157,73	6,410

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530	0,062	2,650	325,000	7,250	21,287	0,000	20,670	1,212
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		700	19,477	30,710	123,560	853,930	0,132	2,800	335,000	7,433	86,087	68,000	33,203	2,059
обед														

24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370	0,020	1,740		0,110	7,870	25,220	5,040	0,260
169	Каша пшеничная рассыпчатая 160	160	6,820	0,740	42,540	237,030	0,100		22,500	0,610	16,240	92,960	19,940	1,580
390	Мясо тушеное-50/45	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
299	Кисель из концентрата "Витошка"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		855	35,390	22,793	103,070	787,733	0,140	2,260	96,000	4,487	38,773	124,447	27,917	2,440
Итого за день			54,867	53,503	226,63	1641,663	0,272	5,060	431,000	####	124,860	192,447	61,120	4,499

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-200	200	7,467	8,800	35,200	249,333	0,173	0,533	0,000	0,000	129,200	0,000	0,000	1,173
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
обед														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми игренками, фрикадельками	285	18,190	13,710	37,960	353,470	0,260	10,780	256,960	2,410	124,340	1,450	45,880	1,900
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630

390	Мясо тушеное-50/45	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогашенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		895	32,995	28,667	116,02	856,294	0,509	28,820	1600,566	6,020	124,847	376,135	241,27	8,808
Итого за день			33,995	28,867	136,22	948,294	0,509	28,820	1600,566	6,020	124,847	376,135	241,27	8,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		600	23,057	25,480	111,020	764,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037
обед														
39	Свекла отварная-100	100	2,075	0,150	12,100	57,750	0,025	13,750	2,750	0,150	60,075	61,000	30,800	2,000
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030

2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	17,878	30,402	104,445	804,400	0,183	70,552	528,025	8,874	141,987	142,657	79,325	5,481
Итого за день			40,935	55,882	215,47	1569,190	0,703	76,592	625,130	13,08	223,032	419,218	264,06	12,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
205	Макароны, запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		650	25,571	35,615	99,759	832,135	0,120	10,300	104,412	0,560	149,435	130,176	28,906	3,167
обед														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960	23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Витошка"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	25,446	29,974	79,098	684,102	0,192	21,827	2247,124	7,025	65,546	129,239	65,757	2,670
Итого за день			51,018	65,590	178,86	1516,237	0,312	32,127	2351,536	7,584	214,981	259,415	94,66	5,837

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

[illegible]