

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____



Дата _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Г.Р.Резяпова
А.Я.Резяпов



Дата 18/04 - 2022г

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

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: понедельник

Сезон: осень

1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленные	20			1	4	2	494
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	10,4	11,4	11,7	194	1	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		519	20,4	16,4	101,7	577	22	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	17	27,09
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Чай с сахаром	200			9	25		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		742	25	19	108	586	52	
Итого за день		1261	45,4	35,4	209,7	1163	74	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: вторник

Сезон: осень

1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	2	72
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,22
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Печенье сдобное	10	1	2	7	133		47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		551	21	21	100	701	7	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	7	18	104	10	33,1
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Куры отварные	60	17	17		218	2	
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		704	30	30	103	691	39	
Итого за день		1255	51	51	203	1392	46	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: среда

Сезон: осень

1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	4	19,04
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	2	521
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03

Итого за завтрак	554	29	28	105	736	7	
Итого за обед	690	24	28	88	561	59	
Итого за день	1244	53	56	193	1297	66	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

1-4 классы

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	4	34,09
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		551	20	12	79	441	36	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	25	10,07
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	4	64,17
	Печенье сдобное	10	1	2	7	133		47,1
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		728	24	38	112	847	61	
Итого за день		1279	44	50	191	1288	97	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

1-4 классы

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			9	25		92,04
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192		1,04
	Молоко сгущенное	15	13,08	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	23,08	17,28	96,33	509,2	15	
обед	Суп картофельный с макаронными	200	4	7	17	97	14	29,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	3	44,08
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		694	26	29	106	687	37	
Итого за день		1263	49,08	46,28	202,33	1196,2	52	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236		77,06

Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
Сок фруктовый	100	1		13	46	40	496
Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак	515	13	6	100	442	43	
обед							
Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
Суп картофельный с бобовыми	200	5	7	18	104	10	33,1
Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	2	521
Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
Чай с сахаром	200			10	40		92,02
Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед	764	37	36	112	823	45	
Итого за день	1279	50	42	212	1265	88	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

1-4 классы

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,14
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	1	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		540	23	26	101	658	4	
обед								
	Огурцы соленные	20			1	4	2	494
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	17	27,09
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	34	184		66,01
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,22
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		709	20	20	100	552	24	
Итого за день		1249	43	46	201	1210	28	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

1-4 классы

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	265	25	133,1
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Печенье сдобное	10	1	2	7	133		47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		505	21	25	78	616	48	
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	14	31,11
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Куры отварные	60	17	17		243,6	2	
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		725	32	29	112	760,6	17	
Итого за день		1230	53	54	190	1376,6	65	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

1-4 классы

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	----------------------	-------------------------	----------	-------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	н С	рецептур ы
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	20	468
	Хлеб пшеничный	50	17		40	118		128,03
Итого за завтрак		534	34	11	107	560	55	
Обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	18	26,02
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	104	2	29,07
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		724	19	22	103	575	46	
Итого за день		1258	53	33	210	1135	101	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192		1,04
	Молоко сгущенное	15	13,08	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	24,08	18,28	99,33	538,2	15	
Обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	6	19,03
	Суп картофельный с макаронными изд	200	4	7	17	97	14	29,06
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	4	64,17
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за обед		715	23	37	113	742	44	
Итого за день		1284	47,08	55,28	212,33	1280,2	59	
Итого за обед		12602	488,56	469	2024,4	12603	676	
Итого за день		1260,2	48,856	46,9	202,44	1260,3	67,6	