

Утверждаю:  Зянги́рова Л.Ф.

Директор МОБУ СОШ №1 с. Бакалы

« 26 » января 2026 год

Примерное 2-х недельное меню для детей от 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья

Осень - зима вариант

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		830	38,83	37,53	104,04	960,10
Итого за день		1470	54,31	47,15	198,82	1496,61

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		510	19,79	20,22	72,49	551,79
Обед						
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		760	25,16	19,99	111,77	731,52
Итого за день		1270	44,95	40,21	184,26	1283,31

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,60
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		540	35,70	29,14	80,32	784,16
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
105	Тефтели из говядины(паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		810	25,69	22,33	109,40	710,48
Итого за день		1350	61,39	51,47	189,72	1494,64

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,76	294,68
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		690	40,20	22,15	123,42	860,68
Обед						
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
97	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		860	25,24	33,24	114,12	844,59
Итого за день		1550	65,44	55,39	237,54	1705,27

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40
Итого за Завтрак		540	15,40	14,96	80,15	562,24
Обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		880	40,82	35,78	123,49	988,65
Итого за день		1420	56,22	50,74	203,64	1550,89

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51
Обед						
64	Суп из овощей	250	2,00	4,30	10,84	91,00
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		830	38,08	33,96	91,37	891,56
Итого за день		1470	53,56	43,58	186,15	1428,07

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
607	Вафли	45	1,26	0,59	34,78	157,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		555	7,09	5,71	90,19	446,61
Обед						
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
105	Тефтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42	Винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		910	28,12	23,46	136,65	841,99
Итого за день		1465	35,21	29,17	226,84	1288,60

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		575	12,37	10,19	98,25	533,84
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		850	22,22	24,32	87,10	669,48
Итого за день		1425	22,22	24,32	87,10	669,48

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
138	Картофельное пюре	250	5,43	8,40	36,71	244,92
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		630	34,61	23,67	99,63	749,82
Обед						
43	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		760	25,01	19,65	115,23	738,01
Итого за день		1390	59,62	43,32	214,86	1487,83

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80	Рыба ,тушенная с овощами(филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		510	22,59	14,30	84,64	558,07
Обед						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		830	39,32	32,01	107,09	941,41
Итого за день		1340	61,91	46,31	191,73	1499,48