



**Основное 2-х недельное меню
на осенне-зимний период
для детей с ОВЗ 1-4 класс
МР Бакалинский район МОБУ ООШ с. Старое Азмеево
на 2025-2026 учебный год**

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,77	7,99	4,36	149,51
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	23,94	12,59	83,66	549,93
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
6,00	салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
297,00	каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,8
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		760	18,34	22,78	98,56	675,58
Итого за день		1270	42,28	35,37	182,22	1225,51

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
96	гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,8	4,09	201,17
173	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
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	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		500	25,41	21,33	86,77	640,37
Обед						
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
98,00	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,7
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		720	27,26	21,72	91,25	670,30
Итого за день		1220	52,67	43,05	178,02	1310,67

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
118,0	Рагу овощное с мясом	200	16,46	18,0	16,13	290,21
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
588,00	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		590	20,58	19,13	85,87	598,31
Обед						
54,00	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17
54-11р	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,77	7,99	4,36	149,51
173,00	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
34,00	Салат "Здоровье"	60	0,88	2,70	6,68	48,00
295,00	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		770	30,26	21,92	112,89	768,90
Итого за день		1360	50,84	41,05	198,76	1367,21

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						
131,00	плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
17	салат из моркови	60	0,67	3,05	9,55	69,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		520	35,96	29,67	83,02	802,48
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	200	1,67	3,59	9,75	76,38
339,00	Котлеты из говядины	100	17,60	12,30	15,00	243,00
138	картофельное пюре	150	3,26	5,04	22,03	146,96
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,8
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		770,00	27,71	24,27	113,74	790,18
Итого за день		1290,00	63,67	53,94	196,76	1592,66

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
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	4	0,6	33,0	152
106,00	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		560	14,77	13,97	76,28	536,21
Обед						
122,00	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,0	144,00
129,00	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
25	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		760	37,01	29,71	109,12	858,13
Итого за день		1320	51,78	43,68	185,40	1394,34

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	160	9,60	8,00	28,24	224,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
607	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	280
Итого за Завтрак		500	15,52	11,26	133,09	696,51
Обед						
64,00	суп из овощей	200	1,60	3,50	8,67	72,80
131,00	плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
17,00	салат из моркови	60	0,67	3,05	9,55	68,97
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		720	33,77	29,39	86,61	804,33
Итого за день		1220	49,29	40,65	219,70	1500,84

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
138	картофельное пюре	150	3,26	5,04	22,03	146,96
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак			19,78	18,20	77,77	529,44
Обед						
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
43,00	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36
83,00	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,4
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед			26,66	27,86	129,84	880,33
Итого за день			46,44	46,06	207,61	1409,77

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
61,00	суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62
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	4	0,6	33,0	152
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
			6,38	3,45	67,27	328,35
Итого за Завтрак		590				
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
42,00	винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
295,00	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	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		760	24,73	25,56	103,36	745,43
Итого за день		1350	31,11	29,01	170,63	1073,78

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		645	16,54	14,99	85,84	546,30
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
131,00	картофель отварной с маслом	170	4,13	4,32	21,21	137,06
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
294,00	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	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		780	15,79	17,72	95,07	604,10
Итого за день		1425	15,79	17,72	95,07	604,10

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
98,00	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		660	23,62	18,55	73,80	555,30
Обед						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
443,00	плов из говядины	150	15,70	15,10	25,30	305,00
34,00	Салат "Здоровье"	60	0,88	2,70	6,68	48,00
283,00	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	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		670	22,79	20,19	89,13	627,68
Итого за день		1330	46,41	38,74	162,93	1182,98
Итого за период			407,44	343,81	1622,49	11404,09