

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Ифритовское

И. Рахмонова Г.М.

Дата _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резянова Г.Р.

Директор Резянов А.Я.

Дата _____



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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

День: понедельник
Сезон: зима
Недели: 1,3,5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	7,3	8,3	5,8	127	61.11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		516	18,3	13,3	105	550		71,09
обед								
	Щи с капустой и картофелем	200/8	4	8	8	73	10,07	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,31	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		713	20	23	85	572		79,73
Итого за день		1229	36	43	186	1157		150,82

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

День: понедельник
Сезон: зима
Недели: 1,3,5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	7,3	8,3	5,8	127	61.11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		557	19,3	15,3	112,8	599		78,02
обед								
	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	10,08	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155	
	Гуляш из мяса кур	40/50	12	16	4	174	47,32	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		805	29	32	99	695		90,02
Итого за день		1362	47	54	206	1330		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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

День: вторник
Недели: 1,3,5

Сезон: зима
Возрастная категория:7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		71,09
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	33,15	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		720	19	24	99	680		79,73
Итого за день		1234	51	47	185	1408		150,82

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

День: вторник
Недели: 1,3,5

Сезон: зима
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	34	26	93	758		78,02
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		802	24	26	120	788		90,02
Итого за день		1357	58	52	213	1546		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: зима

День: среда

Сезон: зима

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

Недели: 1,3,5

Возрастная категория: 7-11 лет

**Рацион: дети с
ОВЗ , дети-
инвалиды СВО
(5-11 классы)**

Недели: 1,3,5

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		71,09
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,18	
	Пельмени Сказка	180	20	20	26	396	219,1	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		710	29	31	81	701		79,73
Итого за день		1340	45	48	173	1279		150,82

3-11 классы)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		78,02
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,18	
	Пельмени Сказка	200	22	22	26	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172		
Итого за обед		770	34,17	35,3	92,47	805,67		90,02
Итого за день		1430	52,17	55,3	190,5	1436,7		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

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

День: четверг Сезон: зима

Недели: 1,3,5 Возрастная категория:7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		71,09
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		714	18	20	76	522		79,73
Итого за день		1231,3	43,5	52	197	1517		150,82

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

День: четверг Сезон: зима

Недели: 1,3,5 Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,6	127,6	1031,3		78,02
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		800	25	24	95	672		90,02
Итого за день		1353,3	51,84	55,6	222,6	1703,3		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: пятница Сезон: зима село

Недели: 1,3,5 Возрастная категория:7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшениная молочная жидкая	150,4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	143,01	
Итого за завтрак		521	14,6	23,54	73,8	605,35		71,09
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,09	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедрa)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	712	35	31	85	760		79,73
Итого за день		1233	49,6	54,54	159	1365,35		150,82
Итого за период		12444,3	436,4	459,1	1808	13082,8		
В среднем за период		1244,43	43,64	45,91	181	1308,28		

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

День: пятница Сезон: зима

Недели: 1,3,5 Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшениная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,72	237,25	143,01	
Итого за завтрак		651,5	15,9	25	79,32	644		78,02
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедрa)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	815	39	34	104	855		90,02
Итого за день		1466,5	54,9	59	183,3	1499,3		168,04
Итого за период		13785,8	508,5	517	2040	14484	0	
В среднем за период		1378,58	50,85	51,7	204	1448,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (1-4 классы)			День: понедельник			Сезон: зима			Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (5-11 классы)			День: понедельник			Сезон: зима		
			Недели: 2,4			Возрастная категория:7-11 лет						Недели: 2,4			Возрастная категория:12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
завтрак									завтрак								
	Свекла порционная	60	1,15	0,08	6,76	32,26	15			Свекла порционная	60	1,15	0,08	6,76	32,26	15	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65,2			Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33			Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03			Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		544	22,15	16,22	94,8	632,26		71,09	Итого за завтрак		575	23,55	17	101,2	655,26		78,02
обед									обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09			Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08			Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187			Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	40/50	12	4	2	89	187	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02			Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		682	21	17	61	567		79,73	Итого за обед		774	23	18	71	502		90,02
Итого за день		1226	43,15	33,22	156	1199,26		150,82	Итого за день		1349	46,55	35	172,2	1157,3		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (1-4 классы)		День: вторник	Сезон: зима					
		Недели: 2,4	Возрастная категория: 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6,1	5,78	55,9	276	69,01	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	16,1	9,78	114	573		71,09
обед								
	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,06	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6,3	10	11,7	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		709	18,3	24	99,7	685		79,73
Итого за день		1223	34,4	33,78	213	1260		150,82

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды , СВО (5-11 классы)		День: вторник	Сезон: зима					
		Недели: 2,4	Возрастная категория:12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		549,5	17	11	127,6	663,5		78,02
обед								
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,86	5,3	40,12	227,88	67,82	
	Котлеты из мяса птицы	60	6,3	10	11,7	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		805	22,16	27,3	113,8	770,88		90,02
Итого за день		1354,5	39,16	38,3	241,4	1434,4		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (1-4 классы)
День: среда
Сезон: зима
Недели: 2,4
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	2	5	21	135	132	
	Кисель /Напиток Валетек/	200			19	80	303	
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		500	19,39	28,08	104	735		71,09
обед								
	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	10,08	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		714	21	23	82	545		79,73
Итого за день		1214	40,39	51,08	186	1280		150,82

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (5-11 классы)
День: среда
Сезон: зима
Недели: 2,4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,44	108,24	132	
	Кисель /Напиток Валетек/	200			19	80	303	
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		550	20,93	29,1	117	777,24		78,02
обед								
	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	10,08	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		800	28	27	101	699		90,02
Итого за день		1350	48,93	56,1	218	1476,2		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (1-4 классы)			День: четверг			Сезон: зима		
Недели: 2,4			Возрастная категория: 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469	
	Пельмени Сказка	180	19,8	19,8	37,8	396	219,0	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежемороженой ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		510	25,12	22,2	85,5	635,2		71,09
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	33,15	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		730	37	30	104	836		79,73
Итого за день		1240	62,12	52,2	189	1471,2		150,82

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды,СВО (5-11 классы)		День: четверг	Сезон: зима					
		Недели: 2,4	Возрастная категория:12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469,1	
	Пельмени Сказка	200	22	22	42	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Напиток из свежемороженой ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		555	28,83	26,3	93,71	703,17		78,02
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		812	42	32	125	948		90,02
Итого за день		1367	70,83	58,3	218,7	1651,2		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (1-4 классы)		День: пятница	Сезон: зима		Недели: 2,4			Возрастная категория: 7-11 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	
завтрак			Б	Ж	У				
	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,9	6,42	24,9	201	74,02		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,97	23,7	237,25	3,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак		561	9,8	21,39	72,7	546,25		71,09	
обед									
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,09		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Гуляш из мяса кур	20/50	6,41	9,91	3,53	113,76	47,31		
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед		713	21,41	22,91	91,5	599,76		79,73	
Итого за день		1274	31,21	44,3	164	1146,01		150,82	

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (5-11 классы)		День: пятница	Сезон: зима		Недели: 2,4			Возрастная категория: 12 лет и старше	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Стоимость	
завтрак			Б	Ж	У				
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	5,99	7,93	32,52	217,29	74,02		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,72	237,25	3,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак		591,5	10,89	22,9	80,24	562,54		78,02	
обед									
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Гуляш из мяса кур	40/50	12,19	15,8	3,53	174,18	47,18		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	70	4	1	24	123	207		
							208		
Итого за обед		805	28,19	30,8	94,53	687,18		90,02	
Итого за день		1396,5	39,08	53,7	174,8	1249,7		168,04	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Дата _____

УТВЕРЖДАЮ

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

Дата _____



**Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС, с 7 до 11 лет и 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.**

(зима)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети из ММС,
РП,СВО,(1-4 классы)

День: понедельник
Недели: 1,3,5

Сезон: зима
Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из
ММС,СВО,
(5- 11 классы)

День: понедельник
Недели: 1,3,5

Сезон: зима
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	7,3	8,3	5,8	127	61.11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		516	18,3	13,3	105	550		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	7,3	8,3	5,8	127	61.11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		557	19,3	15,3	112,8	599		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО, (1-4 классы)

День: вторник
Недели: 1,3,5

Сезон: зима
Возрастная категория:7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедрa)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		71,09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы)

День: вторник
Недели: 1,3,5

Сезон: зима
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедрa)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	34	26	93	758		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

Недели: 1,3,5

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

Недели: 1,3,5

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

День: четверг
Сезон: зима

Недели: 1,3,5
Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

День: четверг
Сезон: зима

Недели: 1,3,5
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак 2222								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,6	127,6	1031,3		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

День: пятница

Сезон: зима село

Недели: 1,3,5

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

День: пятница

Сезон: зима

Недели: 1,3,5

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшениная молочная жидкая	150,4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	143,01	
Итого за завтрак		521	14,6	23,54	73,8	605,35		71,09
Итого за период		5327,3	199	206,5	948	6578,06		
В среднем за период		532,73	19,9	20,65	94,8	657,806		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшениная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,72	237,25	143,01	
Итого за завтрак		551,5	15,9	25	79,32	644		78,02
Итого за период		5697,8	215,2	224	1030	7025,3		
В среднем за период		569,78	21,52	22,4	103	702,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

День: понедельник

Сезон: зима

Недели: 2,4

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

День: понедельник

Сезон: зима

Недели: 2,4

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Свекла порционная	60	1,15	0,08	6,76	32,26	15	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65,2	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		544	22,15	16,22	94,8	632,26		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Свекла порционная	60	1,15	0,08	6,76	32,26	15	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		575	23,55	17	101,2	655,26		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

День: вторник
Недели: 2,4

Сезон: зима
Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

День: вторник
Недели: 2,4

Сезон: зима
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6,1	5,78	55,9	276	69,01	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	16,1	9,78	114	573		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		549,5	17	11	127,6	663,5		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,(1-4 классы)			День: среда			Сезон: зима		
			Недели: 2,4			Возрастная категория:7-11 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	2	5	21	135	132	
	Кисель	200			19	80	303	
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		500	19,39	28,08	104	735		71,09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы)			День: среда			Сезон: зима		
			Недели: 2,4			Возрастная категория:12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,44	108,24	132	
	Кисель	200			19	80	303	
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		550	20,93	29,1	117	777,24		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

День: четверг

Сезон: зима

Недели: 2,4

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

День: четверг

Сезон: зима

Недели: 2,4

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469	
	Пельмени Сказка	180	19,8	19,8	37,8	396	219,0	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		510	25,12	22,2	85,5	635,2		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469,1	
	Пельмени Сказка	200	22	22	42	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		555	28,83	26,3	93,71	703,17		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО,
(1-4 классы)

Недели: 2,4

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион: дети из ММС,СВО,
(5- 11 классы)

Недели: 2,4

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,9	6,42	24,9	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,97	23,7	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	9,8	21,39	72,7	546,25		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	5,99	7,93	32,52	217,29	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,72	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		591,5	10,89	22,9	80,24	562,54		78,02