

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____



Дата _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Г.Р.Резьпова
А.Я.Резьпов



Дата 28/04/2022

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
с ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: понедельник

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленные	20			1	4	2	494
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	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		550	17	15	103	619	22	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	21	27,1
	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	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		814	27	22	127	656	56	
Итого за день		1364	44	37	230	1275	78	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	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	8	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	13	33,13
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	31	107,02
	Куры отварные	60	17	17		218	2	
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		805	33	32	128	792	47	
Итого за день		1356	54	53	228	1493	55	

ДОПОЛНОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Радиокс: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	6	19,03
	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 мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		574	29	30	107	759	9	
обед	Салат Витаминный	80	1	4	10	83	27	113,01
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	18	31,18
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	28	133,04
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		800	27	34	112	699	73	
Итого за день		1374	56	64	219	1458	82	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: четверг

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	4	34,09
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	31	107,02
	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		572	21	12	83	469	41	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Щи с капустой и картофелем	250/10	5	11	10	88	31	10,08
	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	133		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		800	26	42	130	1002	67	
Итого за день		1372	47	54	213	1471	108	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	1,008	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	11,008	17,28	96,33	509,2	15	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	8	22	121	18	29,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288		65,02
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	3	44,08
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		795	30	33	137	822	41	
Итого за день		1364	41,008	50,28	233,33	1331,2	56	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283		77,04
	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	547	14	7	107	489	43	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	13	33,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Куры отварные (бедро)	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	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		834	39	38	133	896	48	
Итого за день		1381	53	45	240	1385	91	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	4	64,17
	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	560	24	28	105	695	5	
обед	Огурцы соленные	40			1	5	2	516
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	21	27,1
	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	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		801	22	23	118	618	26	
Итого за день		1361	46	51	223	1313	31	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	28	133,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Печенье сдобное	30	2	5	21	399		132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		545	23	30	92	908	51	
обед	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	18	31,18
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Куры отварные	60	17	17		218	2	
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		795	34	32	132	811	21	
Итого за день		1340	57	62	224	1719	72	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228		67,02
	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	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		565	22	12	108	578	55	
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	2	26,08
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	31	107,02
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	3	488,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		810	22	25	111	636	36	
Итого за день		1375	44	37	219	1214	91	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды

5-11 классы

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с сахаром	200			9	25		92,04
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192		1,04
	Молоко сгущенное	15	1,008	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	12,008	18,28	98,33	523,2	15	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	7	7	92	8	18,03
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	8	22	121	18	29,1
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	4	64,17
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	70	5	1	56	165		128,01
Итого за обед		805	25	41	136	837	50	
Итого за день		1374	37,008	59,28	234,33	1360,2	65	