



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Иксенова

Нуртеева В.Ф.

Дата

29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпова 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 приготовленных блюд (страница 1)

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

День: понедельник

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: понедельник

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса ЦБ	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 говядины	20/50	6	10	4	114	47,31	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		718	20	23	87	571		79,73
Итого за день		1234	36	43	186	1157		150,82

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса ЦБ	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	113	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 говядины	40/50	12	16	4	174	47,32	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		810	29	32	99	695		90,02
Итого за день		1367	47	54	206	1330		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 2)

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

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	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 грибами	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 лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед	727	19	24	100	682		79,73	
Итого за день	1241	51	47	186	1410		150,82	

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

День: вторник
Неделя: 3

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 грибами	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 лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		809	24	26	121	790		90,02
Итого за день		1364	58	52	214	1548		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (страница 3)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	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
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	
	Паста Пастушка	24	1		14	63	220	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
		50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		734	30	31	95	764		79,73
Итого за день		1364	46	48	187	1342		150,82

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	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	593,1	
	Паста Пастушка	24	1		14	63	220	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
		70	6	1	34	172		
Итого за обед		794	35,17	35,3	106	868,67		90,02
Итого за день		1454	53,17	55,3	204	1499,7		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 4)

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

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	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 мороженых 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								
	Рассоольник "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 класс)

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту	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 мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,6	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,6	128	1031,3		78,02
обед								
	Рассоольник "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	133	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	223	1703,3		168,04

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (страница 5)

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

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеница 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	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	21,4	84,5	191	
	Бутерброд с повидлом	50/10	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		651,5	11,1	6,74	109	522,6		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 (бездра)	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		1363,5	46,1	37,74	194	1282,6		150,82

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

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тиче- ская ценност	№ рецепту- ры	Стоимость
			(г)	Б	Ж			
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	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	21,4	84,5	191	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		651,5	12,4	8,2	114	562		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 (бездра)	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	51,4	42,2	218	1416,5		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 6)

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

День: понедельник
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	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 мороженых	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 лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
Итого за обед		709	19	22	92	687		79,73
Итого за день		1223	35,1	31,78	206	1260		150,82

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

День: понедельник
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	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 мороженых	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
	Итого за завтрак	549,5	17	11	128	663,5		78,02
обед	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,86	5,3	40,1	227,88	67,82	
	Котлеты из мяса птицы	60	6,3	10	11,7	194	486	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
Итого за обед		812	22,16	27,3	115	772,88		90,02
Итого за день		1361,5	39,16	38,3	242	1436,4		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 7)

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

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур М	Стоимость Б
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	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		514	21	19,14	90	639		71,09
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Печенье слоное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		712	23	22	82	702		79,73
Итого за день		1226	44	41,14	172	1341		150,82

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

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценно- сть ккал)	№ рецепту- ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат луковый	40		4	2,67	52	47,36	
	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		555	22,4	20,9	97,1	675		78,02
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	40/50	12	4	2	89	187	
	Печенье слоёное	30	2	5	21	135	132	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		804	25	23	92	637		90,02
Итого за день		1359	47,4	43,9	189	1312		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 8)

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

День: среда

Неделя: 4

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

неделя: 4										Контрольная категория: 7-11 лет	
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	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				
	Напиток витаминизированный	200/8			19	80	425				
	Хлеб пшеничный	55	5	1	29	148	99				
Итого за завтрак		503	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		1217	40,39	51,08	186	1280		150,82			

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

День: среда

Неделя: 4

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечания	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	16,4	108,24	132	
	Напиток витаминизированный	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	4,74	4,74	4,74	4,74	4,74	
Итого за завтрак		553	20,67	32,9	92,8	633,98		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		1353	48,67	59,9	194	1333		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 9)

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

День:

четверг

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость	Итого за день
			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 свежемороженых 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 специями	200/26	6	7	30	161	33,15		
	Капша 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 витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед		735	37	30	105	840			79,73
Итого за день		1245	62,12	52,2	190	1475,2			150,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 10)

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

День:

пятница

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды,СВО (5-11 классы)									
День: четверг									
Сезон: зима									
Неделя: 4									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	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	593,1		
	Напиток из свежемороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		545	28,49	26,7	91,2	690,87		78,02	
обед									
	Суп картофельный с бобовыми и специями	250/38	9	9	41	220	33,14		
	Капша 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 витаминный	200/5			11	39	303		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед		817	42	32	126	948		90,02	
Итого за день		1362	70,49	58,7	217	1638,9		168,04	

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО

День:

пятница

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прем тпи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур б	Стоимость б
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Капша 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								
	Ворш 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 витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		718	21,41	22,91	93,5	602,76		79,73
Итого за день		1279	31,21	44,3	166	1149,01		150,82

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ическая ценност ь (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Капша молочная "Дружба"	180/4,5	5,99	7,93	32,5	217,29	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак			591,5	10,89	22,9	80,2	562,54	78,02
обед								
	Ворш 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 витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	4	1	24	123	207	
							208	
Итого за обед			740	28,19	30,8	96,5	686,18	90,02
Итого за день			1331,5	39,08	53,7	177	1248,7	168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 11)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО
 День: понедельник
 Сезон: зима
 Неделя: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимонком 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	104,8	346		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 витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		718	20	23	87	571		79,73
Итого за день		1234	36	43	186	1157		150,82

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО
 День: понедельник
 Сезон: зима
 Неделя: 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 ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимонком 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	635		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 витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		810	29	32	99	695		90,02
Итого за день		1367	47	54	206	1330		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 12)

Район: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (1-4 классы) День: вторник Сезон: зима Возрастная категория: 7-11 лет Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая расыпчатая	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 грибами	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 лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		727	19	24	100	682		79,73
Итого за день		1241	51	47	186	1410		150,82

Район: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО (5-11 классы) День: вторник Сезон: зима Возрастная категория: 12 лет и старше Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценно- сть	№ рецепту- ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая расыпчатая	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 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
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	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 лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		809	24	26	121	790		90,02
Итого за день		1364	58	52	214	1548		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 13)

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

День: среда
Неделя: 5

Секон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Пилов 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 крупной пшенной	250	5	9	20	120	31,18	
	Пельмени Скака	180	15	24	23	441	219,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Паста Пастигушка	24	1		14	63	220	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	734	25	35	92	809		79,73
Итого за день		1364	41	52	184	1387		150,82

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

День: среда
Неделя: 5

Секон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Пилов 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 крупной пшенной	250	5	9	20	120	31,18	
	Пельмени Скака	200	22	22	26	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Паста Пастигушка	24	1		14	63	220	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед	794	35,17	35,3	106,5	868,67		90,02
Итого за день		1454	53,17	55,3	204,5	1499,7		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 14)

Рацион: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, СВО
Дети: 5
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кефир Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых 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
Дети: 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	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кефир Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых 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	31,55	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	55,55	222,6	1703,3		168,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (страница 15)

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

День: пятница

Сезон: зима

Цель: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном	200/7			10	92	94,02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	561	10,7	8,54	75,5	472,1		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	
	Кури отварные (безра)	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	1273	45,7	39,54	160,5	1232,1		150,82
Итого за период		18967,1	652,62	681,78	2783,2	19917		
В среднем за период		1264,473	43,508	45,452	185,54	1327,8		

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

День: пятница

Сезон: зима

Цель: 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 пшенная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном	200/7			10	92	94,02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	143,1	
	Итого за завтрак	591,5	11,9	23	80,7	625,25		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	
	Кури отварные (безра)	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	1406,5	50,9	57	184,7	1480,3		168,04
Итого за период		20716,6	767,12	787,4	3116	22028		
В среднем за период		1381,107	51,1413	52,49	207,8	1468,5		