



**Основное 2-х недельное меню
на осенне-зимний период
для детей с ОВЗ 5-9 класс, детей участников СВО 5-9 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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11р	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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		590	32,43	17,37	93,10	666,27
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
6,00	салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
297,00	каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	229,0
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		890	21,41	28,49	113,68	797,51
Итого за день		1480	53,84	45,86	206,78	1463,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
96	гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
173	каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,36	47,76	294,68
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		560	36,31	27,78	95,02	756,53
Обед						
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
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		810	38,14	32,33	102,24	856,97
Итого за день		1370	74,45	60,11	197,26	1613,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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	250	20,57	22,5	20,16	362,76
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
588,00	Плоды 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		640	24,69	23,62	89,90	670,86
Обед						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
54-11р	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
173,00	каша гречневая раасыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
34,00	салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
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		940	40,53	29,41	126,83	948,56
Итого за день		1580	65,22	53,03	216,73	1619,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
17	салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	115,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	39,18	33,92	91,92	895,46
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
339,00	Котлеты из говядины	120	21,10	14,76	18,00	291,60
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
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		930	33,42	31,21	130,42	942,86
Итого за день		1510	72,60	65,13	222,34	1838,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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	200	5,7	8,17	30,62	269,31
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		580	15,34	14,78	79,34	563,14
Обед						
122,00	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,1	180,00
129,00	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
212,00	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
283,00	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		910	47,19	39,44	129,22	1066,75
Итого за день		1490	62,53	54,22	208,56	1629,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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	180	10,80	9,00	31,77	252,00
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		520	16,72	12,26	136,62	724,51
Обед						
64,00	суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91,00
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
17,00	салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	114,95
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		830	37,39	34,48	97,68	915,51
Итого за день		1350	54,11	46,74	234,30	1640,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
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			24,20	22,99	87,77	621,42
Обед						
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
43,00	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
83,00	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,9
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
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			33,35	36,08	145,06	1068,03
Итого за день			57,55	59,07	232,83	1689,45

Рацион: Школьное меню

среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
61,00	суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
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
Итого за Завтрак		640	6,91	4,05	70,10	346,76
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
96,00	Гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42,00	винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
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		910	35,96	34,55	115,11	895,14
Итого за день		1550	42,87	38,60	185,21	1241,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	200	6,23	7,88	35,86	235,50
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		660	17,00	15,58	89,45	563,96
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
131,00	картофель отварной с маслом	180	4,37	4,57	22,46	145,12
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
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		890	17,21	21,05	100,46	662,56
Итого за день		1550	17,21	21,05	100,46	662,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 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	250	27,04	23,10	24,10	412,32
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			34,10	27,16	81,49	707,97
Обед						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
443,00	плов из говядины	210	21,90	21,20	35,50	428,00
34,00	салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
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			30,20	28,63	103,99	803,22
Итого за день			64,30	55,79	185,48	1511,19
Итого за период			510,73	441,13	1790,12	13372,58
Итого за период			51,07	44,11	179,01	1337,26