

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Дата



УТВЕРЖДАЮ

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

Дата 31



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.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

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

День: понедельник

Сезон: весна

Недели: 1 Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: понедельник

Сезон: весна

Недели: 1 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Повидло	10			7	25	54,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
		509	17	21	91	626		69,57
	Итого за завтрак							
обед	Суп картофельный с крупой гречневой	250	5	8	18	103	31,05	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Рыба (филе) тушенная в томате с овощами	30/40		4	2	215	185	
	Чай с сахаром	200/5			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	729	13	17	93	691		78,02
	Итого за день	1238	30	38	184	1317		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Повидло	10			7	25	54,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак		550	19	23	99	677	
обед	Суп картофельный с крупой гречневой	250	5	8	18	103	31,05	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	40/50	8	2	2	244	215	
	Чай с сахаром	200/5			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
	Итого за обед		800	24	16	103	787	
Итого за день		1350	43	39	202	1464		164,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)			День: вторник			Сезон: весна		
Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)			День: вторник			Сезон: весна		
Неделя: 1			Неделя: 1			Неделя: 1		
Возрастная категория: 7-11 лет			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,08	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			580	25	86	707		76,36
обед								
	Огуры соленые	30			1	4	36,06	
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,05	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед			815	21	92	613		88,10
Итого за день			1395	46	54	1320		164,46

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)			День: вторник			Сезон: весна		
Неделя: 1			Неделя: 1			Неделя: 1		
Возрастная категория: 7-11 лет			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,06	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			529	24	79	645		69,57
обед								
	Огуры соленые	30			1	4	36,06	
	Свекольник	200/8	4	8	14	96	36,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
	Кисель из концентрата	200			10	40	303	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед			712	17	79	528		78,02
Итого за день			1241	41	158	1173		147,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)		День: среда	Сезон: весна	Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)		День: среда	Сезон: весна	
Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11 лет		Неделя: 1		Возрастная категория: 12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Вянетрет овощной	60	1	2	5	39	45,02	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	446,02	
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09	
	Пастила	20	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		500	20	21	103	699		69,57
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	10	96	10,03	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	207	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	60	7	7	3	108	488,09	
	Чай витаминный	200/5			11	40	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		729	19	17	85	574		78,02
Итого за день		1229	39	38	188	1273		147,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)										День: четверг				Сезон: весна				Возрастная категория: 7-11 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Неделя: 1										Неделя: 1				Неделя: 1				Неделя: 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ур	Стоимость																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: пятница Сезон: весна
Неделя: 1 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная Дружба	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты 140	1 шт	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак			11,08	17,25	82,13	511,1		76,36
обед								
	Салат из свежих с соевыми отурами	60	1	6	4	73	23	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	8	22	121	29,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	9	6	39	265	297	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед			28	30	112	794	88,10	
Итого за день			1392,5	39,08	47,25	1305,1	164,46	
Итого за период			13714	495,8	509,85	14552		
В среднем за период			1371,4	49,58	50,985	1455,2		

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) День: пятница Сезон: весна
Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная Дружба	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты 140	1 шт	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак			10,08	15,25	74,1	471,1		69,57
обед								
	Салат из свежих овощей с соевыми соусами	60	1	6	4	73	23	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	17	97	29,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	9	6	39	265	297	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед			25	29	97	721		78,02
Итого за день			1292	35,08	44,25	1192,1		147,59
Итого за период			12466	421,1	462,85	12967,7		
В среднем за период			1246,6	42,11	46,285	1296,77		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Район: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) День: понедельник Сезон: весна Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Район: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: понедельник Сезон: весна Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Пельмени Сказка для детского питания	180	15	24	23	441	219,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из яблок	200/20	1		21	89	102,03	
	Повидло	10	0,04		0,5	25	54,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			21,04	28	71,5	707		69,57
обед	Суп из овощей	200/8	4	8	10	78	35,01	
	Капа перловая рассыпчатая	180/5	6	5	40	222	155	
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,16	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед			713	24	88	577		78,02
Итого за день			1213	41,04	52	1284		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Пельмени Сказка для детского питания	200	16	27	26	490	219	
	Соус томатный	50	3,3	2	2	24	593,03	
	Напиток из яблок	200/20	1		21	89	102,03	
	Повидло	10	0,04		0,5	25	54,01	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за завтрак			26,34	30	83,5	800		76,36
обед	Суп из овощей	250/10	5	11	12	102	35,02	
	Капа перловая рассыпчатая	180/5	6	5	40	226	155	
	Гуляш из мяса кур	40/50	12	16	4	174	47,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед			805	29	99	714		88,10
Итого за день			1355	55,34	63	1514		164,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

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	
	Котлеты из мяса птицы, 1 шт	66	6,3	10	11,7	194	605	
	Соус томатный	30		2	2	24	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		7		60	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			513	19,3	26	87,7	705	69,57
обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/26	6	7	30	161	33,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	2	74	185	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед			700	19	92	549		78,02
Итого за день			1213	38,3	43	180	1254	147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Котлеты из мяса птицы, 1 шт	66	6,3	10	11,7	194	605	
	Соус томатный	40		1	2	22	593,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	10		7		66	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	556	20,3	26	93,7	732		76,36
	обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,03
Картофельное пюре		180/5	4	5	26	168	107,02	
Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами		30/40	6	4	2	74	185	
Чай с сахаром		200			9	40	92,02	
Хлеб пшеничный		70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		813	25	19	112	674		88,10
Итого за день		1369	45,3	45	205,7	1406		164,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (12 лет и старше)

День: среда День: среда День: среда

Неделя: 2 Неделя: 2 Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04		
	Плов из мяса кур	180	13	23	36	383	64,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10			10	42	94,02		
	Печенье одобрное	20	4	5	35	221	100,01		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		69,57
Итого за завтрак									
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19		
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	31,02		
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	265	133,06		
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед									
Итого за день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	64,06	
	Плов из мяса кур	200	14	25	40	420	64,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10			10	42	94,02	
	Печенье слоное	20	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	1	26,56	135,3	207,01	
Итого за завтрак		552	23,34	34	116,6	870,3		76,36
обед								
	Салат из свеклы с растительными маслом	60	1	5	5	68	19	
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	133,08	
	Напиток яблочный	200/20			8	32	102,09	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		800	28	35	83	683		88,10
Итого за день		1352	51,34	69	199,6	1553,3		164,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)		День: четверг	Сезон: весна		Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)		День: четверг	Сезон: весна	
Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11 лет		Неделя: 2		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	2	215	185		
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		534	14	13	67	581		69,57	
обед									
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	103	26,01		
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	207	77,01		
	Куры отварные	70	26	22		299	77,02		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед		719	40	35	87	796		78,02	
Итого за день		1253	54	48	154	1377		147,59	

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)		День: четверг	Сезон: весна		Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)		День: четверг	Сезон: весна	
Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11 лет		Неделя: 2		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	2	215	185		
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		565	15	13	67	598		76,36	
обед									
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3	5	20	129	26,02		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Куры отварные	70	26	22		299	77,02		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		
Итого за обед		822	42	33	110	910		88,10	
Итого за день		1387	57	46	177	1508	67	164,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	22	184	71	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	147,6	207	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		564	11,7	10,6	75	475,6		69,57
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	13	111	27,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Мясо тушеное с овощами	60	6	7	2	94	29	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		729	21	19	89	632		78,02
Итого за день		1293	32,7	29,6	164	1107,6		147,59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	180/4,5	5	8	30	200	72,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	147,6	207	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		594,5	12,7	12,6	83	491,6		76,36
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	13	111	27,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	298	65,02	
	Мясо тушеное с овощами	85	10	11	4	153	488,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		805	28	24	107	773		88,10
Итого за день		1399,5	40,7	36,6	190	1264,6		164,46