

"Утверждаю"

Директор МБОУ Новобердяшская СОШ МР Караидельский район РБ



Ф.М. Сафиева

10-ти дневное перспективное меню для обучающихся с ОВЗ 1-4 классы на 121,66 рубль
МБОУ СОШ,ООШ на 2022-2023 учебный год по сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
школьного питания 2018 года ООО "Партнер", г.Уфа, Муниципальное автономное учреждение
"Центр детского и диетического питания"городского округа г.Уфа РБ

Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

		Возраст: 7-12 лет				
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Фрикадельки из птицы					
№193	Каша рисовая	180/5	7,9	8,1	32,1	234
№310	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		535	12,4	8,7	90,8	485
Обед						

№69	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		835	31,9	24,3	119	823

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		545	22,5	17	92,5	610
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84
№68	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№158	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		807	14,4	19,3	108,4	749

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
	Салат из свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		610	32,06	12,32	105,75	658
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	1,7	5	11,6	97
№188	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3	215
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		907	15,2	10,8	125	756

День: пятница
Неделя:1

Возраст: 7-12 лет						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3,51	5,42	23,56	177
№300	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		600	21,39	20,95	63,34	545
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		835	31,9	24,3	119	823

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты	200	0	0	11,2	45
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		745	11,9	11,5	87,5	500
Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№158	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№324	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		747	18,4	18,6	115,9	717

День: вторник

Неделя:2

Возраст:7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№17	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80
№325	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191	Каша пшенная молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№300	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый для детского питания					
Итого за завтрак		540	28,4	9,5	82,1	527
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№68	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№193	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180/5	7,9	8,1	32,1	234

№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		825	19,5	21,6	127,4	774

День: среда
Неделя:2

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225
№186	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6	266
№300	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		735	25,99	23,19	85,57	656
Обед						
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
№131/8	Плов из курицы	180	15,21	16,65	37,28	359
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		730	24,61	22,65	125,98	795

День: четверг
Неделя:2

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№188	Картофельное пюре	180/5	5,8	4,8	36,3	215
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37

№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		555	21,2	14,6	81,3	579
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
№56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
№158	Рагу из овощей	180/7	3,3	14	18,5	221
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		837	13,9	20,2	112,2	743

День: пятница

Неделя:2

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44
№195	Каша "Дружба"	250/7	10	10	51,1	336
№310	Какао с молоком	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		607	14	10,5	98,6	542
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		835	31,9	24,3	119	823