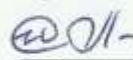


«Согласовано»
Председатель профсоюза

 /Сидорова И.Л./



«Утверждаю»
Директор МОБУ ООШ
с. Старое Азмеево
 Гребимова Г.Г./

**Основное 2-х недельное меню
на осенне-зимний период
для детей с ОВЗ 1-4 класс
МР Бакалинский район МОБУ ООШ с. Старое Азмеево
на 2024-2025 учебный год**

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						
374,00	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	8,90	4,40	4,70	94,00
332,00	Макаронные изделия отварные	180 /5	6,50	4,40	40,00	233,00
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак			18,60	9,30	81,30	489,50
Обед						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,32	7,04	76,80
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
43,00	салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	57,00
36,02	рис отварной	180	5,00	7,00	48,00	271,0
305	витаминизированный кисель	200			23,50	95,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			30,73	32,51	115,17	878,27
Итого за день			49,33	41,81	196,47	1367,77

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
289	биточки паровые	90	8,8	7,3	8	134
520	картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак			16,10	14,10	71,50	485,50
Обед						
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
102,00	Суп картофельный с бобовыми	200	4,00	4,80	16,00	121,60
302,00	птица, тушеная в соусе в овощами	200	20,60	15,10	16,70	291,0
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			28,40	23,40	74,30	626,10
Итого за день			44,50	37,50	145,80	1111,60

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						
205,0	котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,3	13,90	286,00
297,00	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,60	6,80	46,30	312,0
593,00	соус томатный	30	0,40	1,40	2,00	23,0
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак			27,70	28,00	98,80	783,50
Обед						
132,00	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,00	12,50	98,40
374,00	рыба, тушеная в томатном соусе	100	8,90	4,40	4,70	94,00
203,00	картофель отварной с маслом	200 /5	4,00	4,90	30,10	189,00
25,00	салат "Степной"	60	1,00	2,00	4,90	45,00
631,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			19,00	15,90	96,90	622,90
Итого за день			46,70	43,90	195,70	1406,40

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
492,00	плов из курицы	200	18,20	23,20	32,20	417,00
693	какао с молоком	200	3,3	3,1	13,60	95,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			25,00	27,30	85,55	697,25
Обед						
110,00	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,30	10,20	88,80
93,00	Котлеты из говядины	100	15,60	21,50	16,50	326,60
520	картофельное пюре	180	3,60	5,60	24,00	168,30
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,90	123,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			25,40	34,70	114,80	888,20
Итого за день			50,40	62,00	200,35	1585,45

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
			Б	Ж	У	

						(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша рисовая молочная жидкая	180 /5	4,5	7,30	27,60	196,00
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
366,00	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак			13,60	13,70	69,90	460,50
Обед						
71,00	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,56	14,7	136,80
205,00	Котлеты рубленные из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00
520	картофельное пюре	180	3,60	5,60	24,00	168,30
64	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,80	5,00	69,00
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			26,28	36,76	94,20	822,60
Итого за день			39,88	50,46	164,10	1283,10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	

						(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
333,00	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,80	11,30	28,60	260,00
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
365,00	Масло сливочное	10	0,10	8,3	0,1	75,00
171	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
Итого за Завтрак			13,60	20,60	79,00	547,50
Обед						
64,00	суп из овощей	200	1,60	3,47	8,67	72,80
492,00	плов из курицы	200	18,20	23,20	32,20	417,00
43,00	салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	57,00
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			24,30	29,87	83,67	709,30
Итого за день			37,90	50,47	162,67	1256,80

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-
---	--------------------------------	-------	----------------------	---------

рец.		порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461,00	тефтели (1 вариант)	90	8,00	12,50	10,70	190,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	180 /5	10,60	6,80	46,30	312,00
305	витаминизированный кисель	200			23,50	95,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак			21,60	19,80	108,00	723,50
Обед						
64	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,80	5,00	69,00
140,00	суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,40	3,60	16,10	119,20
436,00	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00
685,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			27,9	28,8	76,6	684,7
Итого за день			49,50	48,60	184,60	1408,20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
492,00	плов из курицы	200	18,20	23,20	32,20	417,00
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
366,00	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60		35
171	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
Итого за Завтрак			24,50	26,80	82,70	666,50
Обед						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,32	7,04	76,80
437,00	Гуляш	100	13,80	14,30	3,10	197,00
332,00	Макаронные изделия отварные	180 /5	6,50	4,40	40,00	233,00
25,00	салат "Степной"	60	1,00	2,00	4,90	45,00
631,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			26,10	25,62	99,74	748,30
Итого за день			50,60	52,42	182,44	1414,80

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
471,00	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8,00	7,20	6,30	123,00
520	картофельное пюре	180	3,60	5,60	24,00	168,30
692	кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
366,00	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60		35
Итого за Завтрак			20,10	18,70	72,70	546,80
Обед						
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
34,00	Свекольник	200	1,60	4,08	10,90	86,40
388,00	Котлеты или биточки рыбные	90	21,60	10,50	12,40	233,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	180 /5	10,60	6,80	46,30	312,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			37,90	24,58	126,30	907,90
Итого за день			58,00	43,28	199,00	1454,70

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						
311,00	Каша молочная "Дружба"	180 /5	5,70	7,80	30,10	216,00
693	какао с молоком	200	3,3	3,1	13,60	95,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак			15,30	14,70	76,70	502,50
Обед						
102,00	Суп картофельный с бобовыми	200	4,00	4,80	16,00	121,60
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45 /45	19,83	17,99	2,93	251,97
332,00	Макаронные изделия отварные	180 /5	6,50	4,40	40,00	233,00
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
631,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед			34,13	30,79	108,63	854,07
Итого за день			49,43	45,49	185,33	1356,57
Итого за период			476,24	475,93	1816,46	13645,39
Итого за период			47,62	47,59	181,65	1364,54