

Утверждаю:  Зянгирова Л.Ф.

Директор МОБУ СОШ №1 с. Бакалы

« 26 » января 2026 год

Примерное 2-х недельное меню для детей от 7 до 11 лет
с ограниченными возможностями здоровья

Осень - зима вариант

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		630	14,88	9,52	89,28	485,00
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		710	34,06	31,38	88,02	820,17
Итого за день		1340	48,94	40,90	177,30	1305,17

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16
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	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		500	19,19	20,12	66,99	526,29
Обед						
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		690	23,00	18,00	103,42	670,37
Итого за день		1190	42,19	38,12	170,41	1196,66

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		510	32,32	26,82	72,28	711,61
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем	200	1,67	3,59	9,75	76,38
105	Тефтели из говядины(паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		690	20,24	17,43	91,54	581,30
Итого за день		1200	52,56	44,25	163,82	1292,91

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		620	31,46	17,93	103,89	707,97
Обед						
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		690	21,66	21,24	90,42	643,03
Итого за день		1310	53,12	39,17	194,31	1351,00

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40
Итого за Завтрак		530	14,80	14,86	74,65	536,74
Обед						
122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		750	36,41	29,61	103,62	832,63
Итого за день		1280	51,21	44,47	178,27	1369,37

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	5,00	27,50	126,50
Итого за Завтрак		630	14,88	14,02	89,28	511,01
Обед						
64	Суп из овощей	200	1,60	3,50	8,67	72,80
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	5,00	27,50	126,50
Итого за Обед		710	33,60	33,44	77,26	764,86
Итого за день		1340	48,48	47,46	166,54	1275,87

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
607	Вафли	45	1,26	0,59	34,78	157,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		545	6,49	5,61	84,69	421,11
Обед						
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62
105	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
42	Винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
294	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	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		750	21,97	17,76	115,58	690,05
Итого за день		1295	28,46	23,37	200,27	1111,16

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		565	11,77	10,09	92,75	508,34
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		750	21,22	22,22	78,30	609,98
Итого за день		1315	21,22	22,22	78,30	609,98

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,70	225,30
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		570	27,21	19,21	85,39	626,60
Обед						
43	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата" Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		690	22,90	17,73	106,20	675,56
Итого за день		1260	50,11	36,94	191,59	1302,16

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	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	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		500	21,56	13,55	84,43	546,21
Обед						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
295	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	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		710	34,61	27,35	91,58	812,37
Итого за день		1210	56,17	40,90	176,01	1358,58