

«Согласовано»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
И.Г.Файзуллин
«09» 2022г.

«Утверждаю»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
А.Г.Сатлыков
«09» 2022г.

«Согласовано»
Директор МОБУ Лицея № 6
И.Г.Исанова
«09» 2022г.

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся льготных категорий
в общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
в возрасте с 7 до 11 лет
на период с 01.09 по 31.12. 2022год**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

ОВЗ С 7 до 11лет

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						
302,00	Каша манная молочная с маслом	185	5,40	7,20	26,80	194,00
685,00	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
1,00	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			7,90	15,80	50,50	375,00
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,62	3,88	28,57	175,69
302	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	242
4	Батон нарезной для сыра	30	3	0,2	22,5	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
306	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0	19	94
Итого за обед			27,63	18,54	116,45	751,00
Итого за день		1130	35,53	34,34	166,95	1126,00

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						
161,00	Суп молочный с вермишелью	200	4,40	4,16	15,92	118,00
1,00	бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,6	146
693,00	какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			12,68	16,30	58,98	433,00
Обед						
32	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,1	1,3	7
63,00	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,00	15,47	90,00
98	Биточки мясные с томатным соусом	100	9,76	14,82	12,49	225
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	3,94	33,01	193
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед			21,82	21,86	96,25	673,00
Итого за день		1220	34,50	38,16	155,23	1106,00

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,0	каша молочная пшенная с маслом	185	6,50	8,0	30,70	221,00
692	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,90	94,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			11,68	11,04	60,36	386,00
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,73	6,72	73,00
80,00	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	100	11,00	6,00	5,00	116
138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20,00	199
1	Яблоко	120	0,5	0,5	12,3	59
685	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед			20,84	16,25	83,62	632,00
Итого за день		1285	32,52	27,29	143,98	1018,00

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						
224,00	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	6,50	7,30	31,9	213,00
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			9,00	7,54	55,76	319,00
Обед						
17	Салат из моркови	50	0,42	1,83	2,25	27,59
56,00	Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,67	10,16	100,62
128	Котлеты куриные с соусом	110	9,4	14,61	9,53	213
176,00	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,90	36,8	200,00
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33,0	143
Итого за обед			19,63	26,71	108,89	752,00
Итого за день		1090	28,63	34,25	164,65	1071,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
161,00	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,16	15,92	118,00
648,00	Кисель плодоягодный	200	0,1	0	9,10	35,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			6,78	4,40	39,78	239,00
Обед						
32	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,1	1,3	7
54,00	Рассольник ленинградский	200	2,09	5,01	13,9	110,00
196,00	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	210	6,4	8,6	33,5	237
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
743,00	Расстегай с мясом	50	7,7	5,9	14,3	142
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
8,00	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за обед			22,79	22,81	96,20	691,00
Итого за день		1280	29,57	27,21	135,98	930,00

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340,00	омлет натуральный	145	13,60	21,00	2,40	253,00
685,00	чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			15,98	21,24	26,26	359,00
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62,12
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,00	15,04	88,80
302,00	Каша пшенная молочная с маслом	210	7,47	9,08	35,20	251,00
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	137
Итого за обед			17,41	22,65	105,55	696,00
Итого за день		1125	33,39	43,89	131,81	1055,00

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,00	Каша пшеничная молочная с маслом	185	6,50	8,00	30,70	221,00
692,00	кофейный напиток	200	2,90	2,80	14,90	94,00
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			11,68	11,04	60,36	386,00
Обед						
4	Огурцы соленые (порционно)	50	0,4	0,1	0,8	6
148,00	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
104,00	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,00	12,21	12,00	181,00
173,00	Каша гречневая вязкая с маслом	155	9,00	7,00	39,00	257,00
648	Кисель из плодоягодного концентрата	200	0	0	20,00	76,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
27,00	сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35
Итого за обед			26,25	26,20	103,29	746,00
Итого за день			37,93	37,24	163,65	1132,00

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,00	Каша манная молочная с маслом	185	5,40	7,20	26,80	194,00
1,00	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	107,0
693,00	Какао с молоком	200	3,60	3,3	13,7	98,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			16,28	13,74	69,76	470,00
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28
53,00	Щи из свежей капусты	200	1,55	4,11	7,18	73,00
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	340,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	5	0,5	29,5	141
1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59,0
Итого за Завтрак			21,88	20,97	100,11	681,00
Итого за день			38,16	34,71	169,87	1151,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
161,00	суп молочный с крупой (пшено)	200	4,40	4,10	16,40	120,00
685,00	чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			6,78	4,34	40,26	226,00
Обед						
32	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,1	1,3	7
63,00	Суп картофельный с рисом	200	2,00	5,10	13,70	108,00
103,00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	9,78	11,13	11,58	187,00
138,00	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
8,00	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за обед			21,56	24,45	79,38	694,00
Итого за день			12	28,34	28,79	119,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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" с маслом	210	6,40	8,60	33,50	237,00
27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,0
685,00	чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			11,41	11,50	57,36	378,00
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62,12
63,0	Суп картофельный с горохом	200	5,91	4,55	19,49	142,91
95,00	гуляш из говядины	90	13,50	15,00	3,00	203,00
212,00	макаронные изделия отварные	150	5,53	3,94	33,01	193,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	5	0,5	29,5	141
Итого за обед			30,88	27,05	102,01	782,03
Итого за день			120	42,29	38,55	159,37
						1160,03