

**Примерное двухнедельное меню**

**на осенне-зимний период 2021 – 2022 года**

**ОВЗ - 1-4 кл.,**

|  |
| --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **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**  |
| 233,23 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе  | 45/45 | 19,83 | 17,99 | 2,93 | 251,97 |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром  | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 50 | 3 | 1 | 28 | 127 |
| **Итого за Завтрак 495** | 28,71 | 22,81 | 77,70 | 631,25 |
| **Обед** |
| 53,42 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200/10 | 1,68 | 4,86 | 7,36 | 80,73 |
| 348,00 | Рыба(минтай) ,тушеная в томатном соусе | 50/50 | 10,00 | 4,00 | 4,00 | 99,00 |
| 304,00 | Рис отварной | 155 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 80 | 4,8 | 1,6 | 44,8 | 203,2 |
| **Итого за Обед** | **745** | 22,30 | 14,77 | 103,22 | 633,33 |
| **Итого за день** | **1240** | 51,01 | 37,58 | 180,92 | 1264,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  |
| 25,09 | Салат из свеклы с яблоками  | 60 | 0,68 | 3,11 | 5,95 | 54,96 |
| 118,08 | Рагу овощное с отварным мясом  | 160 | 12,96 | 15,24 | 12,02 | 237,8 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель  | 200 |   |   | 23,5 | 95 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 50 | 3 | 1 | 28 | 127 |
| **Итого за Завтрак 570** | 19,84 | 22,05 | 73,47 | 576,26 |
| **Обед** |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гренками  | 200/15 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 |
| 443,00 | Плов из говядины | 180 | 18,81 | 18,09 | 27,45 | 353,0 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 65 | 5,2 | 0,65 | 35,75 | 169 |
| **Итого за Обед** | **660** | 30,63 | 22,62 | 101,75 | 737,59 |
| **Итого за день** | **1230** | 50,47 | 44,67 | 175,22 | 1313,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  |
| 451,0 | Биточки мясные с томатным соусом  | 60/40 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 216,00 | Картофель тушеный | 160 | 5,86 | 7,93 | 37,14 | 243,55 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 50 | 3 | 1 | 28 | 127 |
| **Итого за Завтрак**  | **510** | 18,83 | 20,33 | 83,49 | 592,48 |
| **Обед**  |
| 56,00 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,5 | 2,50 | 18,84 | 111,00 |
| 205,00 | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 7,50 | 10,60 | 7,60 | 157,00 |
| 302 | Каша гречневая вязкая с маслом  | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 90 | 7 | 0,9 | 49,5 | 234 |
| **Итого за Обед** | **755** | 21,97 | 18,86 | 107,40 | 690,45 |
| **Итого за день** | **1265** | 40,80 | 39,19 | 190,89 | 1282,93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  |
| 42 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 1,1 | 2,8 | 5,8 | 51,8 |
| 227,7 | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 110/10 | 23,37 | 8,57 | 21,09 | 259,1 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 50 | 3 | 1 | 28 | 127 |
| **Итого за Завтрак 438** | 55,06 | 35,34 | 76,72 | 588,93 |
| **Обед** |
| 53,00 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250 | 1,67 | 4,83 | 11,67 | 97,00 |
| 451,00 | Котлеты мясные с томатным соусом  | 60/30 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 282,11 | Чай витаминизированный  | 200 |   |   | 9,7 | 39 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 90 | 7 | 0,9 | 49,5 | 234 |
| **Итого за Обед 785**  | 24,66 | 21,94 | 116,82 | 763,03 |
| **Итого за день 1223** | 79,72 | 57,28 | 193,54 | 1351,96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | пятница |
|  |  |  | **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**  |
| 181,39 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом  | 150/10 | 4,6 | 9,96 | 32,25 | 237,47 |
| 282,11 | Чай витаминизированный  | 200 |   |   | 9,7 | 39 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 45 | 2,7 | 0,90 | 25,20 | 114 |
| 27,01 | Сыр (порциями)  | 10 | 2,63 | 2,66 |   | 35 |
| **Итого за Завтрак 515** | 13,13 | 16,72 | 71,65 | 487,77 |
| **Обед** |
| 54,47 | Рассольник ленинградский со сметаной  | 200/10 | 2,09 | 5,01 | 13,9 | 109,77 |
| 233,23 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе  | 45/45 | 19,83 | 17,99 | 2,93 | 251,97 |
| 138,06 | Картофельное пюре  | 180 | 3,95 | 6,09 | 26,5 | 177,19 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 85 | 5,1 | 1,70 | 47,60 | 215 |
| **Итого за Обед 765** | 30,97 | 30,79 | 100,91 | 794,13 |
| **Итого за день 1280** | 44,10 | 39,00 | 172,56 | 1281,90 |

3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | понедельник |
|  |  |  | **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**  |
| 211,56 | Макаронные изделия с тертым сыром  | 160 | 9,43 | 12,55 | 33,06 | 283,91 |
| 282,11 | Чай витаминизированный  | 200 |   |   | 9,7 | 39 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 50 | 3 | 1 | 28 | 127 |
| **Итого за Завтрак 518** | 12,89 | 19,25 | 80,16 | 549,29 |
| **Обед** |
| 56,21 | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной  | 250/10 | 2,14 | 5,76 | 11,48 | 107,06 |
| 11,00 | Плов из курицы( 2 вариант) | 170 | 27,02 | 33,20 | 26,80 | 519,00 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 80 | 4,8 | 1,6 | 44,8 | 203,2 |
| **Итого за Обед 710** | 33,96 | 40,56 | 93,06 | 869,16 |
| **Итого за день 1228** | 46,85 | 54,29 | 173,22 | 1418,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | вторник |
|  |  |  | **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**  |
| 461,00 | Тефтели из говядины с томатным соусом  | 60/40 | 8,10 | 12,50 | 10,10 | 186,00 |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом  | 130/4 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 40 | 2 | 0,8 | 22,4 | 102 |
| **Итого за Завтрак 474** | 17,83 | 20,47 | 65,59 | 516,04 |
| **Обед** |
| 25,23 | Салат из свеклы с растительным маслом  | 60 | 1,12 | 5,07 | 6,58 | 76,37 |
| 66,63 | Суп-лапша | 200 | 2,22 | 4,23 | 12,49 | 97,08 |
| 97,64 | Жаркое по-домашнему | 180 | 11,56 | 14,11 | 21,08 | 257,88 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 90 | 7 | 0,9 | 49,5 | 234 |
| **Итого за Обед 730** | 22,1 | 24,3 | 99,6 | 705,2 |
| **Итого за день 1204** | 39,93 | 44,78 | 165,22 | 1221,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 11,00 | Плов из курицы( 2 вариант) | 170 | 27,02 | 33,20 | 26,80 | 519,00 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель  | 200 |   |   | 23,5 | 95 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 30 | 2,3 | 0,3 | 24,8 | 78 |
| **Итого за Завтрак 373** | 29,78 | 39,70 | 84,95 | 791,88 |
| **Обед** |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200/5 | 1,55 | 4,11 | 7,18 | 72,63 |
| 96,19 | Гуляш  | 45/45 | 13,78 | 15,03 | 3,18 | 203,03 |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 80 | 4,8 | 1,6 | 44,8 | 203,2 |
| **Итого за Обед 730** | 25,95 | 25,05 | 102,22 | 729,26 |
| **Итого за день 1103** | 55,73 | 64,75 | 187,17 | 1521,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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**  |
| 2,10 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 |
| 471,00 | Фрикадельки мясные с томатным соусом  | 60/40 | 8,50 | 6,90 | 6,20 | 122,00 |
| 138,21 | Картофельное пюре  | 160 | 3,5 | 5,42 | 23,6 | 157,53 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром  | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 40 | 2 | 0,8 | 22,4 | 102 |
| **Итого за Завтрак 560** | 18,48 | 18,87 | 69,36 | 520,53 |
| **Обед** |
| 67,32 | Свекольник со сметаной  | 200/10 | 2,25 | 4,93 | 14,74 | 112,75 |
| 40,00 | Котлеты или биточки рыбнгые | 60 | 8,00 | 6,00 | 10,00 | 116,0 |
| 302,01 | Каша гречневая вязкая с маслом  | 150/10 | 4,81 | 8,49 | 21,54 | 181,60 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель  | 200 |   |   | 23,5 | 95 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 85 | 5,1 | 1,70 | 47,60 | 215 |
| **Итого за Обед 715** | 20,16 | 21,12 | 117,38 | 720,65 |
| **Итого за день 1275** | 38,64 | 39,99 | 186,74 | 1241,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 493,02 | Каша молочная "Дружба" с маслом  | 150/5 | 4,86 | 6,72 | 26,35 | 185,91 |
| 294,01 | Компот из свежих плодов  | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 40 | 2 | 0,8 | 22,4 | 102 |
| 27,01 | Сыр (порциями)  | 10 | 2,63 | 2,66 |   | 35 |
| 401 | Масло сливочное  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| **Итого за Завтрак**  | **515** | 13,33 | 20,79 | 72,27 | 529,26 |
| **Обед** |
| 129,2 | Суп картофельный с горохом  | 250 | 5,91 | 4,55 | 19,49 | 142,91 |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 205,00 | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 7,50 | 10,60 | 7,60 | 157,00 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| СТО | Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания  | 80 | 4,8 | 1,6 | 44,8 | 203,2 |
| **Итого за Обед 745** | 24,03 | 21,06 | 128,93 | 793,41 |
| **Итого за день 1260** | 37,36 | 41,85 | 201,20 | 1322,67 |
| **Итого за период 12308** | 484,61 | 463,38 | 1826,68 | 13219,93 |
| **Итого за период 1231**  | 48,46 | 46,34 | 182,67 | 1321,99 |