

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: понедельник

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						
444,04	Плов из свинины	200	14,04	15,3	33,58	361,5
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	75	0,3		8,48	35,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42,9	3,27	0,34	21,29	101,1
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		754	17,98	16,02	104,6	666,9
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,52	4,93	8,65	88,9
444,04	Плов из свинины	240	16,85	18,3	40,3	433,8
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	37,2	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,46	12,92	68,8
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		991,3	26,07	27,4	130,8	915,5
Итого за день			44,05	43,42	235,4	1582,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв 2025)

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						
377,03	Бутерброд с сыром (батон)	5/15/25	5,43	8,27	5,34	117,51
258,13	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	197	5,7	5,65	23,45	167,48
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,1	2,5	15,9	94,46
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		752	21,81	23,1	119,1	774,35
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	3,74	72,91
45,08	Суп гороховый	200	3,69	3,88	9,54	71,35
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	0,12	0,02	7,7	40
260,21	Гуляш из свинины	100	12,37	8,57	2,96	149,8
227,12	Макароны отварные	150	2,35	5,17	34,6	185,33
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,3	1,72	0,31	8,84	47,1
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 002,3	27,36	29,12	142,5	939,69
Итого за день			49,17	52,22	261,6	1714,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

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						
271,07	Шницель домашний (с соусом)	105	12,75	13,49	18,71	207,4
225,04	Рис припущенный	160	1,75	5,27	13,18	107,15
590,13	Сушки	10	1,1	0,2	7	34
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	26,5	2,05	0,22	13,37	63,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		737,6	18	19,54	93,06	578,85
Обед						
33,12	Салат из свеклы отварной.	60	1,12		5,16	24,5
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,1	7,69	73,5
271,07	Шницель домашний (с соусом)	105	12,8	13,49	18,7	207,4
225,04	Рис припущенный	150	1,64	4,94	12,38	100,45
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		27,33	109,32
108,13	Хлеб пшеничный.	47,2	3,57	0,38	23,27	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		1 048,3	24,37	23,87	137,3	822,97
Итого за день			42,37	43,41	230,4	1401,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

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						
380,08	Бутерброд с маслом (батон)	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
178,01	Голубцы ленивые	100	8,58	5,11	9,08	116,63
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	150	2,38	6,88	20,53	153,6
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35,8	2,74	0,29	17,82	84,6
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		720,8	17,63	17,16	98,17	617,53
Обед						
1,08	Винегрет овощной	80	1,98	7,08	4,99	77,6
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,96	3,29	13,98	83,5
178,01	Голубцы ленивые	100	8,58	5,11	9,08	116,63
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	155	2,46	7,11	21,21	158,72
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45,6	3,04	0,55	15,64	83,3
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		1 035,6	25,82	24,07	140,3	856,45
Итого за день			43,45	41,23	238,4	1473,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв 2025)

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						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	170	13,18	12,61	20,53	225,69
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	65	0,26		7,35	30,4
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	31,2	2,36	0,25	15,35	72,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		751,2	22,18	21,11	121,2	743,49
Обед						
20,12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,01	5,98	74,6
23,12	Суп гречневый с овощами	200	1,99	2,62	26,5	167,54
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	18,6	17,8	36,94	318,63
289,06	Напиток из шиповника	185	0,65	0,28	21,09	89,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30,3	1,98	0,36	10,2	54,3
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		966,3	27,98	29,02	138,5	917,47
Итого за день			50,16	50,13	259,7	1660,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: суббота

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						
037,0	Огурцы соленые	30	0,84		0,39	4,9
226,02	Каша гречневая с филе куриным 30/210	220	9,69	12,32	25,91	237,87
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	31,3	2,36	0,25	15,35	72,9
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		737,4	17,99	16,33	107,6	633,97
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	2,69	4,74	4,76	72,46
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,43	2,66	14,9	97,26
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	240	10,57	13,42	28,26	276,1
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный.	26,5	2,05	0,22	13,37	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29,3	1,91	0,35	9,86	52,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		991,9	23,93	23,86	126,4	817,32
Итого за день			41,92	40,19	234	1451,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

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						
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	143,25
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	0,76	9,84
225,08	Рис припущенный	160	1,75	3,82	10,11	73,7
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,11	2,5	18,9	94,46
108,13	Хлеб пшеничный.	33,6	2,58	0,27	16,83	79,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		761,6	22,96	21,57	104,3	684,75
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	2,09	2,92	14,8	94,2
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	143,25
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	0,76	9,84
225,08	Рис припущенный	180	1,97	6,75	11,36	82,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31,9	2,11	0,38	10,88	57,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 082,9	29,54	30,71	141,6	933,69
Итого за день			52,5	52,28	245,9	1618,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: вторник

Неделя: 2

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

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

377,08	Бутерброд с сыром (батон)	5/10/20	3,94	7,16	5,34	101,56
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	190	6,34	6,38	22,28	172,06
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
382,07	Какао с молоком	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	31,5	2,43	0,26	15,84	75,2
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		792,6	16,51	16,55	99,82	613,12

Обед

4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,76	0,5	17,44	103
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	11,6	13,53	14,44	196,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		962,1	23,85	24,57	126,3	811,3
Итого за день			40,36	41,12	226,1	1424,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

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						
217,08	Фрикадельки из кур	75	9,9	12,08	0,01	148,34
331,07	Соус сметанный с томатом	25	0,42	0,96	1,85	17,7
510,04	Каша гречневая (вязкая)	190	4,18	3,91	40,98	215,91
294,08	Чай с лимоном	197	0,05	0,01	14,56	58,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		758	19,85	22,06	90,54	641,65
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	1,1	3,31	17,1	96,89
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	5,59	3,64	19,09	131,48
217,08	Фрикадельки из кур	75	9,9	12,08	0,01	148,34
331,07	Соус сметанный с томатом	25	0,42	0,96	1,85	17,7
510,04	Каша гречневая (вязкая)	150	3,3	3,09	32,37	170,46
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		976	27,35	28,45	138,3	917,27
Итого за день			47,2	50,51	228,8	1558,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

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						
523,22	Бифштекс по домашнему	70	8,89	8,96	8,28	146,8
129,03	Гороховое пюре	170	3,98	5,87	26,61	171,5
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47,4	3,57	0,38	23,27	110,5
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		712,4	20,66	16,14	110,1	661,6
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,49	5,31	3,7	58,2
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,78	3,81	13,32	153,1
523,22	Бифштекс по домашнему	70	8,89	8,96	8,28	146,83
331,07	Соус сметанный с томатом	20	0,33	0,77	1,48	14,2
129,03	Гороховое пюре	170	3,98	5,87	26,63	171,51
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40,3	2,64	0,48	13,6	72,4
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		1 005,3	25,59	26,07	145	957,64
Итого за день			46,25	42,21	255,1	1619,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

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						
210,05	Гуляш из филе кур	90	10,2	10,3	3,2	132,8
227,08	Макароны отварные с маслом	200	3,14	5,56	46,13	247,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	34,3	2,58	0,27	16,83	79,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		775,3	19,77	21,1	119,5	734,9
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	6,22	1,82	15	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	90	10,2	10,3	3,2	132,8
227,08	Макароны отварные с маслом	170	2,67	4,83	39,19	210,03
702,04	Напиток из варенья	180	0,11		22,1	88,55
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,1	1,72	0,31	8,84	47,1
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 002,1	27,33	28,47	145,1	918,08
Итого за день			47,1	49,57	264,5	1652,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: суббота

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						
491,22	Азу по-татарски	100	9,67	7,24	7,08	132,2
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	2,26	6,77	20,39	146
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		707,7	17,95	16,48	103,3	628,1
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	7,55	5,42	20,56	161,22
491,22	Азу по-татарски	100	9,67	7,24	7,08	132,2
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	2,27	6,77	20,39	146
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20,7	1,39	0,25	7,14	38
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		946,7	25,51	24,03	130,9	853,42
Итого за день			43,46	40,51	234,2	1481,52

Итого за период		548	546,8	2914	18640,01
Среднее значение за период		45,67	45,57	242,9	1553,33417

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.