

«Утверждаю»  
Директор школы

С.М. Ишемгулова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>рец.                               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерг.ценность<br>(ккал) |
|---|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------|
|   |                                   |              | Б                    | Ж    | У    |                          |
| 1                                       | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                        |
| <b>Завтрак для 1-4 класса, ММС, ОВЗ</b> |                                   |              |                      |      |      |                          |
| 184                                     | каша пшенная вязкая               | 200          | 8                    | 9    | 37   | 249                      |
| 430                                     | Чай с сахаром                     | 200          | 0                    | 0    | 14   | 56                       |
| 1                                       | Хлеб пшеничный                    | 50           | 4                    | 0    | 25   | 118                      |
| 14                                      | сыр порциями                      | 15           | 3                    | 4    | 0    | 53                       |
| 37                                      | Апельсин                          | 150          | 1                    | 0    | 11   | 57                       |
| <b>Обед для ОВЗ</b>                     |                                   |              |                      |      |      |                          |
| 50                                      | Салат "Свеколька"                 | 60           | 1,0                  | 6    | 9,4  | 96,4                     |
| 84                                      | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 6,9                  | 8,7  | 6,5  | 128,9                    |
| 258                                     | Жаркое по домашнему               | 240          | 15,5                 | 19,1 | 20,7 | 305,6                    |
| 431                                     | Чай с сахаром и лимоном           | 200          | 0,3                  | 0    | 14,3 | 58,4                     |
|   | Хлеб пшеничный                    | 70           | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                    |

День: Вторник

Неделя: 1

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|
|           |                                |              | Б                    | Ж | У |                                   |
| 1         | 2                              | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                                 |

**Завтрак для 1-4 класса, ММС, ОВЗ**

|                     |                                   |     |      |      |      |       |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 308                 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 14,8 | 26,1 | 17,7 | 352,2 |
| 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 200 | 0,3  | 0    | 14,3 | 58,4  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50  | 3,8  | 0,3  | 25,1 | 118,4 |
| 442                 | СОК                               | 200 | 1    | 0,2  | 20,2 | 92    |
| <b>Обед для ОВЗ</b> |                                   |     |      |      |      |       |
| 30                  | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                   | 60  | 0,9  | 6,1  | 4,5  | 77,0  |
| 77                  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200 | 7,1  | 8,8  | 11,7 | 149,4 |
| 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 150 | 5,3  | 4,5  | 32,5 | 187,3 |
| 259                 | ГУЛЯШ                             | 90  | 12,8 | 15,7 | 2,8  | 195,6 |
| 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200 | 0    | 0    | 21,8 | 86,2  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 70  | 5,3  | 0,4  | 35,1 | 165,8 |
|                     | яблоко                            | 188 |      |      |      |       |

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                              |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                   |              |                      |     |      |                                |
| 231   | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100          | 12,8                 | 8,6 | 2,4  | 132,2                          |
| 326   | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                   | 150          | 3,5                  | 4,4 | 35,7 | 192,6                          |
| 405   | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ         | 200          | 0                    | 0   | 17,4 | 68,8                           |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8                  | 0,3 | 25,1 | 118,4                          |
| 38  | яблоко                            | 150          | 3,8                  | 0,3 | 25,1 | 62                             |
| <b>Обед для ОВЗ</b>   |                                   |              |                      |     |      |                                |
| 51  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 60           | 0,6                  | 6,1 | 3,2  | 69,1                           |

|     |                            |     |      |      |      |       |
|-----|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 94  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ  | 200 | 7,1  | 9,5  | 10,5 | 150,3 |
| 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ      | 150 | 4,3  | 5,0  | 18,7 | 133,5 |
| 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90  | 14,2 | 20,1 | 13,1 | 278,1 |
| 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ              | 30  | 0,2  | 1,7  | 1,8  | 23,9  |
| 430 | ЧАЙ С САХАРОМ              | 200 | 0,2  | 0    | 14,1 | 56,2  |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 70  | 5,3  | 0,4  | 35,1 | 165,8 |

День: Четверг

Неделя: 1

| №<br>рец.   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|----------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------|
|   |                                  |                 | Б                    | Ж    | У    |                                      |
| 1   | 2                                | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                    |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                  |                 |                      |      |      |                                      |
| 314   | КОТЛЕТЫ ИЗ птицы                 | 90              | 14,2                 | 20,1 | 13,1 | 278,1                                |
| 324   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ            | 200             | 5,7                  | 6,7  | 25,0 | 178,1                                |
| 364   | СОУС ТОМАТНЫЙ                    | 30              | 0,2                  | 1,7  | 1,8  | 23,9                                 |
| 402   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200             | 0                    | 0    | 21,8 | 86,2                                 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50              | 3,8                  | 0,3  | 25,1 | 118,4                                |
| <b>Обед для ОВЗ</b>   |                                  |                 |                      |      |      |                                      |
| 35  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 60              | 1,0                  | 3    | 5,4  | 52,7                                 |
| 99  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ      | 200             | 10,0                 | 9,1  | 14,0 | 171,7                                |
| 311   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                    | 200             | 14,9                 | 21,5 | 38,2 | 393,3                                |
| 430   | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200             | 0,2                  | 0    | 14,1 | 56,2                                 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 70              | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                                |

День: Пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------|
|   |                                |                 | Б                    | Ж    | У    |                                      |
| 1   | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                    |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                |                 |                      |      |      |                                      |
| 259   | ГУЛЯШ                          | 100             | 14,3                 | 17,4 | 3,1  | 217,3                                |
| 125   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 200             | 3,4                  | 4,4  | 22,0 | 137,2                                |
| 430   | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200             | 0,2                  | 0    | 14,1 | 56,2                                 |

|                     |                                   |     |      |     |      |       |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 70  | 5,3  | 0,4 | 35,1 | 165,8 |
|                     | Сок                               | 200 | 1    | 0   | 20   | 92    |
| <b>Обед для ОВЗ</b> |                                   |     |      |     |      |       |
|                     | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                    | 60  | 0,6  | 1,2 | 4,5  | 32,4  |
| 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          | 200 | 7,3  | 8,8 | 12,4 | 153,7 |
| 231                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,9 | 7,9 | 2,4  | 119,7 |
| 325                 | РИС ОТВАРНОЙ                      | 180 | 4,3  | 7,1 | 43,8 | 250,7 |
| 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200 | 0    | 0   | 21,8 | 86,2  |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 70  | 5,3  | 0,4 | 35,1 | 165,8 |

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                              |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                |              |                      |      |      |                                |
| 258   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 200          | 20,5                 | 23,6 | 17,3 | 349,8                          |
| 405   | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ     | 200          | 0                    | 0    | 14,5 | 57,3                           |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60           | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                          |
| 38  | Яблоко                         | 150          | 0,5                  | 0,5  | 12,9 | 62                             |
|   |                                |              |                      |      |      |                                |
| <b>Обед для ОВЗ</b>   |                                |              |                      |      |      |                                |
| 51  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 60           | 0,6                  | 6,1  | 3,2  | 69,1                           |
| 94  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ      | 200          | 7,1                  | 9,5  | 10,5 | 150,3                          |
| 181   | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 150          | 4,3                  | 4,9  | 29,5 | 175,8                          |
| 259   | ГУЛЯШ                          | 90           | 12,8                 | 15,7 | 2,8  | 195,6                          |
| 402   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0                    | 0    | 21,8 | 86,2                           |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 70           | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                          |
|   |                                |              |                      |      |      |                                |

День: Вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|---|
|   |                                |                 | Б                    | Ж    | У    |   |
| 1   | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7   |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                |                 |                      |      |      |   |
| 311   | Плов измяса птицы              | 200             | 14,9                 | 21,5 | 38,2 | 393,3                                     |
| 402   | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0                    | 0    | 21,8 | 86,2                                      |
|   | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,8                  | 0,3  | 25,1 | 118,4                                     |
|   | Печенье                        | 50              | 3,8                  | 4,9  | 37,2 | 208,5                                     |
| <b>Обед для ОВЗ</b>   |                                |                 |                      |      |      |   |
| 30  | Салат «Степной»                | 60              | 0,9                  | 6,1  | 4,5  | 77,0                                      |
| 77  | Борщ с картофелем              | 200             | 7,1                  | 8,8  | 11,7 | 149,4                                     |
| 209   | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5,3                  | 4,5  | 32,6 | 186,8                                     |
| 314   | Котлеты рубленые из птицы      | 90              | 14,2                 | 20,1 | 13,1 | 278,1                                     |
| 364   | Соус томатный                  | 30              | 0,2                  | 1,7  | 1,8  | 23,9                                      |
| 431   | Чай с сахаром и лимоном        | 200             | 0,3                  | 0    | 14,3 | 58,4                                      |
|   | Хлеб пшеничный                 | 70              | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                                     |
| 38  | Яблоко                         | 150             | 0,5                  | 0,5  | 12,9 | 62  |

День: Среда

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|-----|------|---|
|   |                                |                 | Б                    | Ж   | У    |   |
| 1   | 2                              | 3               | 4                    | 5   | 6    | 7   |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                |                 |                      |     |      |   |
| 190   | Каша «Дружба»                  | 200             | 4,1                  | 7,5 | 22,1 | 167,1                                     |
| 405   | Кисель витаминизированный      | 200             | 0                    | 0   | 17,4 | 68,8                                      |
|   | Хлеб пшеничный                 | 70              | 6                    | 0,3 | 33   | 166                                       |
|   | Апельсин                       | 150             | 1,2                  | 0,3 | 10,7 | 56,8                                      |

| <b>Обед для ОВЗ</b>  |                                   |     |      |     |      |       |
|--|-----------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 50   | Салат «Свеколька»                 | 60  | 1,0  | 6   | 9,4  | 96,4  |
| 84   | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 6,9  | 8,7 | 6,5  | 128,9 |
| 231  | Рыба, тушеная в томате с овощами  | 100 | 10,9 | 7,9 | 2,4  | 119,7 |
| 325  | Рис отварной                      | 180 | 4,3  | 7,1 | 43,8 | 250,7 |
| 402  | Компот из смеси сухофруктов       | 200 | 0    | 0   | 21,8 | 86,2  |
|  | Хлеб пшеничный                    | 70  | 5,3  | 0,4 | 35,1 | 165,8 |
| <b>Завтрак для обучающихся с 5-9 класс питающиеся на родит. взносы</b> |                                   |     |      |     |      |       |
| 190  | Каша «Дружба»                     | 200 | 4,1  | 7,5 | 22,1 | 167,1 |
| 405  | Кисель витаминизированный         | 200 | 0    | 0   | 17,4 | 68,8  |
|  | Хлеб пшеничный                    | 50  | 3,8  | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Апельсин                          | 150 | 1,2  | 0,3 | 10,7 | 56,8  |

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                              |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                |              |                      |      |      |                                |
| 209   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 200          | 7                    | 5,9  | 43,5 | 209                            |
| 314   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 90           | 14,2                 | 20,5 | 13,3 | 314                            |
| 364   | СОУС ТОМАТНЫЙ                  | 30           | 0,2                  | 1,7  | 1,8  | 364                            |
| 431   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200          | 0,3                  | 0    | 14,3 | 431                            |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8                  | 0,3  | 25,1 | 118                            |
| 442   |                                |              |                      |      |      |                                |
| <b>Обед для ОВЗ</b>   |                                |              |                      |      |      |                                |
| 35  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 60           | 1,0                  | 3    | 5,4  | 52,7                           |
| 99  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 200          | 10,0                 | 9,1  | 14,0 | 171,7                          |
| 324   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ          | 150          | 4,3                  | 5,0  | 18,7 | 133,5                          |
| 259   | ГУЛЯШ                          | 90           | 12,8                 | 15,7 | 2,8  | 195,6                          |
| 430   | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,2                  | 0    | 14,1 | 56,2                           |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 70           | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                          |

День: Пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------|
|   |                                |                 | Б                    | Ж    | У    |                                      |
| 1   | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                    |
| <b>Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС, ОВЗ</b> |                                |                 |                      |      |      |                                      |
| 184   | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ             | 200             | 6,5                  | 7,9  | 32,7 | 220,2                                |
| 430   | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200             | 0,2                  | 0    | 14,1 | 56,2                                 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50              | 3,8                  | 0,3  | 25,1 | 118,4                                |
| 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 15              | 3,4                  | 4,3  | 0    | 53                                   |
|   | ЯБЛОКО                         | 150             | 0,5                  | 0,5  | 12,9 | 62                                   |
| <b>Обед для ОВЗ</b>   |                                |                 |                      |      |      |                                      |
|   | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                 | 60              | 0,6                  | 1,2  | 4,5  | 32,4                                 |
| 91  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 200             | 7,3                  | 8,8  | 12,4 | 153,7                                |
| 258   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 240             | 15,5                 | 19,1 | 20,7 | 305,6                                |
| 402   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200             | 0                    | 0    | 21,8 | 86,2                                 |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 70              | 5,3                  | 0,4  | 35,1 | 165,8                                |