

«Утверждаю»  
Директор школы

С.М. Ишемгулова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)**

**Рацион: Школьное меню**

**День: понедельник**

**Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (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**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

№ реп.	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>						
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 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

№ реп.	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>						
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>						
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>						
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>						
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