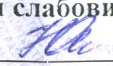
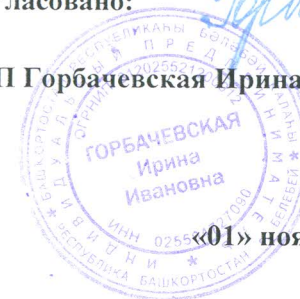


Утверждаю:  
И.о.директора ГБОУ  
Белебеевская коррекционная школа  
для слабовидящих обучающихся  
  
Л.Н.Юсеева  
«01» ноября 2024г

Согласовано:

  
ИП Горбачевская Ирина Ивановна



«01» ноября 2024г

**Примерное меню для организации питания  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
с 7 до 11 лет**

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

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
<b>Завтрак</b>						
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		<b>500</b>	<b>16,31</b>	<b>18,29</b>	<b>67,46</b>	<b>528,60</b>
<b>Обед</b>						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
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	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>33,73</b>	<b>27,96</b>	<b>97,75</b>	<b>775,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>50,04</b>	<b>46,25</b>	<b>165,21</b>	<b>1303,70</b>

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
<b>Завтрак</b>						
528пф	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		<b>530</b>	<b>16,21</b>	<b>15,12</b>	<b>67,73</b>	<b>494,47</b>
<b>Обед</b>						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>25,46</b>	<b>22,88</b>	<b>102,19</b>	<b>716,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>41,67</b>	<b>38,00</b>	<b>169,92</b>	<b>1210,92</b>

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
<b>Завтрак</b>						
435,0	Суфле творожное запечённое со сгущ. мол.	170	22,84	16,04	31,05	361
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,10	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
38,00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтк</b>		<b>500</b>	<b>25,64</b>	<b>16,74</b>	<b>67,33</b>	<b>525,9</b>
<b>Обед</b>						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98
175	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>24,81</b>	<b>23,47</b>	<b>100,14</b>	<b>709,15</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>50,45</b>	<b>40,21</b>	<b>167,47</b>	<b>1235,05</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	4,6	9,96	32,25	237,47
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
		<b>500</b>	<b>22,23</b>	<b>23,57</b>	<b>78,4</b>	<b>615,47</b>
<b>Обед</b>						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>23,29</b>	<b>21,58</b>	<b>105,38</b>	<b>707,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>45,52</b>	<b>45,15</b>	<b>183,78</b>	<b>1322,91</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>518</b>	<b>17,59</b>	<b>23,15</b>	<b>96,46</b>	<b>666,79</b>
<b>Обед</b>						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,5	25	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>24,15</b>	<b>23,31</b>	<b>102,14</b>	<b>711,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1238</b>	<b>41,74</b>	<b>46,46</b>	<b>198,6</b>	<b>1377,96</b>

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
<b>Завтрак</b>						
527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	45	3,6	0,5	25	117
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,13</b>	<b>17,57</b>	<b>65,31</b>	<b>486,09</b>
<b>Обед</b>						
25,24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77	102
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	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,47</b>	<b>26</b>	<b>98,22</b>	<b>714,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>39,6</b>	<b>43,57</b>	<b>163,53</b>	<b>1200,95</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>						
445,35П	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	179,00
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
		<b>520</b>	<b>19,71</b>	<b>20,95</b>	<b>67,03</b>	<b>537,47</b>
<b>Обед</b>						
2,10	Салат из белокоч.капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
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
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>27,36</b>	<b>20,21</b>	<b>126,01</b>	<b>795,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>47,07</b>	<b>41,16</b>	<b>193,04</b>	<b>1332,94</b>



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
<b>Завтрак</b>						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,86	6,72	26,35	185,91
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,17</b>	<b>27,53</b>	<b>70,16</b>	<b>617,91</b>
<b>Обед</b>						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшен.обогащ. витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>28,28</b>	<b>22,92</b>	<b>124,49</b>	<b>816,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>50,45</b>	<b>50,45</b>	<b>194,65</b>	<b>1434,04</b>
<b>Итого за период</b>			<b>456,45</b>	<b>433,03</b>	<b>1815,36</b>	<b>13028,87</b>
<b>Итого за период</b>			<b>45,645</b>	<b>43,303</b>	<b>181,536</b>	<b>1302,887</b>