

СОГЛАСОВАНО
с Первоуральским отделом
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
1 сентября 2023г.

МКОУ "Бисертская средняя школа №1"
Директор
А.А.Боев
1 сентября 2023г.

Примерное двухнедельное меню 5-11 классов, ОВЗ/инвалидов
на 2023-2024 учебный год

1 неделя													
1 день Понедельник													
№ рец.	1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
		2	3	4	5	6	7	8	9	12	15		
1-й прием пищи													
154		Рассольник Ленинградский	0,275	6,413	8,815	17,992	178,9	0,136	13,87	29,92	1,36		
410,T29		Фрикадельки из курицы	0,100	19,523	7,372	10,699	182,8		0,8	19	1,11		
282		Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,294	8,253	50,558	319,6	0,180		15,12	3,42		
578/586		Соус сметанный с томатом	0,030	0,382	1,215	1,696	19,9	0,009	0,402	8,772	0,12		
713/712		Чай с сахаром	0,200	0,277	0,138	14,380	57,7	0,000	6	11,6	0,54		
		Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048		6,9	0,6		
		Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060		10,5	1,17		
		Яблоко	0,150	0,600	0,150	15,900	75,0	0,038	12,667	20,267	27,787		
			0,8	41,3	26,6	125,1	894,5	0,4	21,1	101,8	8,3		
2-й прием пищи													
61		Салат из св.капусты с зел.гор.	0,100	2,151	5,913	11,478	104,5	0,030	45,5	59,9	0,7		
307		Омлет	0,165	8,892	21,416	3,191	218,9		12,5	11	11		
27a/2015		Зеленый горошек (порц)	0,030	1,020	0,030	1,980	13,2		34	1	66		
123		Напиток из плодов шиповника	0,200	0,500	0,200	18,600	99,3	87,700	0,1	0,1	2,3		
		Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6		
		Булочка в ассорт.	0,050	4,350	6,750	24,550	177,5	0,350	0,005	10,57	0,385		
			0,6	21,0	35,2	88,5	735,9	88,6	92,1	89,5	81,0		

1 неделя 3 день Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	15	
1-й прием пищи												
133	Борщ с кап.и карт. со смет.	0,275	5,880	8,578	14,193	157,2	0,080	11,48		52,17	1,59	
502	Плов из мяса курицы	0,200	19,791	14,899	38,588	365,1	0,080	0,76		23,7	1,96	
E27a	Огурец св. к гарниру	0,030	0,240	0,030	0,780	4,2	0,300	10		23	0,6	
714/712	Чай с лимоном	0,200	0,349	0,146	14,676	59,9	0,006	5,6		14,4	1,6	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048			6,9	0,6	
	Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060			10,5	1,17	
	Тортик "Боярушка"	0,050	1,000	5,500	12,500	102,5	0,000					
			0,8	31,7	30,0	110,5	0,6	27,8		130,7	7,5	

2-й прием пищи

5	Салат РЫЖИК	0,100	4,358	18,921	4,501	202,3	0,070	6		6	2,7	
289	Каша 5 злаков	0,200	6,322	12,023	29,992	248,7	0,090			104	7,2	
123	Компот из вишни с/м	0,200	0,321	0,090	13,650	56,3		40		7,52	0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480			6,9	0,6	
			0,6	15,1	31,9	76,8	0,6	46,0		124,4	10,8	

1 неделя 4 день Черверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	15		
1-й прием пищи												
277	Солянка Домашняя	0,280	9,116	9,680	9,981	163,8	0,000					
304,17	Макаронные изд., запеченные с сыром	0,230	11,366	14,964	40,714	344,0	0,084	0,42	34,18	1,743		
306	Яйцо вареное	0,050	2,500	2,200	0,200	23,0	0,028		22,22	1,01		
644	Компот из кураги	0,200	1,220	0,080	30,700	132,0	0,022	0,86	42,14	0,698		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048		6,9	0,6		
	Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060		10,5	1,17		
	Булочка в ассорт.	0,050	4,350	6,750	24,550	177,5	0,350	0,005	10,57	0,385		
		0,9	33,0	34,5	135,9	975,8	0,6	1,3	126,5	5,6		

2-й прием пищи

3	Салат ОСЕННИЙ	0,100	1,378	15,630	5,646	168,0		1	9	6,53		
289	Каша пшенная жидкая	0,200	7,540	12,310	35,022	281,1	0,180	0,54	129,2	1,18		
713/712	Чай с сахаром	0,200	0,277	0,138	14,380	57,7	0,000	6	11,6	0,54		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6		
		0,6	13,2	28,9	83,7	629,3	0,7	7,5	156,7	8,9		

1 неделя 5 день Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	15	
1-й прием пищи												
162	Суп картофельный с горохом	0,265	9,453	7,459	21,294	191,3	0,165	6,76		57,88	12,58	
23/2006	Суфле "Рыбка"	0,100	14,510	16,365	11,272	247,7	0,036	0,009		35,244	0,504	
525	Пюре картофельное	0,200	4,406	7,403	29,875	209,2	0,160	17,6		77,8	1,2	
719	Кофейный напиток	0,200	1,852	1,824	23,542	115,6	0,048			6,9	0,6	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048			6,9	0,6	
	Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060			10,5	1,17	
	Апельсин	0,200	1,800	0,400	16,200	80,0		5		1	40,5	
			1,0	36,4	34,3	131,9	0,5	29,4	0,5	196,2	57,2	

2-й прием пищи

20/2006	Салат из моркови с яблоками	0,100	0,947	14,943	8,964	175,2	0,050	10		36,2	1,4	
289/17	Каша рисовая жидкая	0,210	5,175	11,589	32,348	254,6	0,060	0,22		122,02	0,4	
123	Компот из с/м ягод	0,200	0,000	0,000	0,017	69,0		14,5		1	5	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480			6,9	0,6	
			0,6	10,2	27,4	70,0	0,6	24,7	0,6	166,1	7,4	

2 неделя 1 день Понедельник

2 неделя												
1-й прием пищи												
Идентификация												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	15		
1-й прием пищи												
163/Т27/5	Суп картофельный с макар.изд.	0,265	6,551	5,094	20,299	153,9	0,125	10	24	18		
410,Т29,Т21,515	Бефстроганов из курицы	0,100	17,676	12,336	7,437	211,9	0,211	0,8	19	1,11		
282	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,294	8,253	50,558	319,6	0,180		15,12	3,42		
123	Компот из вишни с/м	0,200	0,321	0,090	13,650	56,3		40	7,52	0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048		6,9	0,6		
	Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060		10,5	1,17		
	Яблоко	0,150	0,600	0,150	15,900	75,0	0,038	12,667	20,267	27,787		
			1,0	39,9	26,8	137,6	0,7	63,5	103,3	52,4		

2-й прием пищи

20/2006	Салат из моркови с яблоками	0,100	0,947	14,943	8,964	175,2	0,050	10	36,2	1,4		
289	Каша 5 злаков	0,200	6,322	12,023	29,992	248,7	0,090		104	7,2		
714/712	Чай с лимоном	0,200	0,349	0,146	14,676	59,9	0,006	5,6	14,4	1,6		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6		
			0,6	11,7	28,0	82,3	0,6	15,6	161,5	10,8		

2 неделя 3 день Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен.	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	15		
145	Щи из св.капусты с картофелем	0,275	6,080	8,607	11,050	143,2	0,082	21,76	61,2	1,088		
50/2006	Котлета ДЕТСКАЯ	0,100	26,424	12,956	15,550	277,7	0,160	0,32	22,08	1,2		
519/299	Макаронные изделия отв.	0,180	5,960	7,455	36,428	236,9	0,072		5,814	1,322		
578/586	Соус сметанный с томатом	0,030	0,382	1,215	1,696	19,9	0,009	0,402	8,772	0,12		
644	Компот из кураги	0,200	1,220	0,080	30,700	132,0	0,022	0,86	42,14	0,698		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048		6,9	0,6		
	Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060		10,5	1,17		
	Тортик "Боярушка"	0,050	1,000	5,500	12,500	102,5	0,000					
		0,9	45,5	36,7	137,7	1047,8	0,5	23,3	157,4	6,2		

2-й прием пищи

75	Винегрет овощной	0,100	1,785	10,733	8,549	138,5	0,050	16,8	45,6	1		
284/17	Каша "Дружба" рис-греча	0,200	7,294	11,969	37,924	289,4	0,114	0,52	62,74	2,064		
713/712	Чай с сахаром	0,200	0,277	0,138	14,380	57,7		6	11,6	0,54		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6		
		0,6	13,4	23,7	89,6	608,1	0,6	23,3	126,8	4,2		

2 неделя 4 день Черверг

2 неделя		4 день		Черверг		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
									Б	Ж	У	цен.	В1	С	Са	Fe			
1		2		3	4	5	6	7	8	9	12	15							
1-й прием пищи																			
154		Рассольник Ленинградский	0,275	6,413	8,815	17,992	178,9	0,136	13,87	29,92	1,36								
		Рыба (филе) припущенная с овощами	0,100	0,022	0,009	0,000	172,0		20,5	6,5	0,2								
525		Пюре картофельное	0,200	4,406	7,403	29,875	209,2	0,160	17,6	77,8	1,2								
714/712		Чай с лимоном	0,200	0,349	0,146	14,676	59,9	0,006	5,6	14,4	1,6								
		Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048		6,9	0,6								
		Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060		10,5	1,17								
		Булочка в ассорт.	0,050	4,350	6,750	24,550	177,5	0,350	0,005	10,57	0,385								
			0,9	20,0	24,0	116,9	933,0	0,8	57,6	156,6	6,5								

2-й прием пищи

49	Салат из св.помидоров и огурцов	0,100	0,757	17,656	3,295	176,1	0,060	22,4	18,2	0,09		
289,17	Каша рисовая жидкая	0,210	5,175	11,589	32,348	254,6		1	9	6,52		
123	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,500	0,200	18,600	99,3	87,700	0,1	0,1	2,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6		
		0,6	10,5	30,3	82,9	652,5	88,2	23,5	34,2	9,5		

2 неделя 5 день Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	15		
186/829	Суп из овощей	0,275	6,119	8,668	12,712	152,6	0,163	21,76	44,8	1,904		
301	"Печень по-строгановски" 50/50 100г	0,100	26,520	22,460	7,040	370,0		1	5,6	1,45		
515	Рис отварной	0,188	4,958	7,452	51,547	295,1	0,534		62,8	3,297		
719	Кофейный напиток	0,200	1,852	1,824	23,542	115,6	0,048		6,9	0,6		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,030	2,430	0,510	17,220	73,5	0,048		6,9	0,6		
	Хлеб пшеничный 2 сорт	0,030	1,980	0,330	12,540	62,1	0,060		10,5	1,17		
	Апельсин	0,200	1,800	0,400	16,200	80,0		5	1	40,5		
			1,0	45,7	41,6	140,8	0,9	27,8	138,5	49,5		

2-й прием пищи

20/2006	Салат из разных овощей	0,100	1,722	15,714	8,844	186,0	0,129	6,206	30,7	1,56		
289/17	Каша манная жидкая	0,200	6,895	11,645	31,945	259,6	0,060	0,22	122,02	0,4		
713/712	Чай с сахаром	0,200	0,277	0,138	14,380	57,7		6	11,6	0,54		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6		
			0,6	12,9	28,3	83,9	0,7	12,4	171,2	3,1		