

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

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

Примерное двухнедельное меню 1-4 классов, ОВЗ/инвалидов
на 2023-2024 учебный год

1 неделя 1 день Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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											
154	Рассольник Ленинградский	0,275	6,413	8,815	17,992	158,9	0,136	13,87	29,92	1,36	
410,Т29	Фрикадельки из курицы	0,090	16,547	23,237	13,019	151,5		0,8	19	1,11	
282	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,495	6,922	41,706	254,7	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		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	36,5	41,2	118,6	778,3	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		
27а/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		
			0,5	16,6	28,4	63,9	88,2	92,1	78,9	80,6		

1 неделя 2 день Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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												
168/166	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,275	7,367	7,999	19,632	173,2	0,028	7,7		23,1		0,55
466	Биточки мясные	0,090	15,554	18,297	18,462	274,5	0,060	0,06		35,82		1,86
525	Сложный гарнир (картофельное пюре+ капуста тушеная)	0,150	3,533	5,685	21,465	142,4	0,000					
725	Какао с молоком	0,200	3,160	3,400	27,100	149,3	0,060	1,6		152,94		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
		0,8	34,0	36,2	116,4	875,0	0,3	9,4		229,3		4,7

2-й прием пищи

75	Винегрет овощной	0,100	1,785	10,733	8,549	138,5	0,050	16,8		45,6		1
289,17	Каша манная жидкая	0,200	6,895	11,645	31,945	259,6		1		9		6,52
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480			6,9		0,6
	Сок	0,200	0,000	0,000	0,024	88,0	0,020	4		14		2,8
		0,6	12,7	23,2	69,2	608,6	0,6	21,8		75,5		10,9

1 неделя 3 день Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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											
133	Борщ с кап.и карт. со сметаной	0,275	5,880	8,578	14,193	147,2	0,080	11,48	52,17	1,59	
502	Плов из мяса курицы	0,200	19,791	14,899	38,588	345,1	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	
		0,8	30,7	24,5	98,0	692,0	0,6	27,8	130,7	7,5	
2-й прием пищи											
5	Салат РЫЖИК	0,100	4,358	18,921	4,501	192,3	0,070	6	6	2,7	
289	Каша 5 злаков	0,200	6,322	12,023	29,992	228,8	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	599,9	0,6	46,0	124,4	10,8	

1 неделя 5 день Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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	171,3	0,165	6,76	57,88	12,58
23/2006	Суфле "Рыбка"	0,090	0,012	0,011	0,009	168,2	0,026	0,008	34,244	0,494
525	Пюре картофельное	0,150	3,306	5,589	22,415	147,3	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	0,000			
		1,0	20,8	16,1	113,2	818,0	0,5	24,4	194,2	16,6

2-й прием пищи

20/2006	Салат из моркови с яблоками	0,100	0,947	14,943	8,964	165,2	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	0,000					
	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	611,3	0,6	10,2	165,1	2,4		

2 неделя 1 день Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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											
163/Т27/5	Суп картофельный с макар.изд.	0,265	6,551	5,094	20,299	143,9	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	0,150	8,495	6,922	41,706	224,7	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	
		0,8	37,5	25,3	112,9	772,4	0,6	50,8	83,0	24,6	

2-й прием пищи

20/2006	Салат из моркови с яблоками	0,100	0,947	14,943	8,964	145,0	0,050	10	36,2	1,4		
289	Каша 5 злаков	0,200	6,322	12,023	29,992	228,8	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	556,2	0,6	15,6	161,5	10,8	

2 неделя 2 день Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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											
186/829	Суп-пюре из разных овощей с гречками	0,285	9,950	7,771	36,451	233,1	0,169	11,56	99,55	1,974	
326	Запеканка из творога со сгуш.молоком	0,175	26,831	18,728	37,911	397,1	0,067	0,601	267,75	0,817	
725	Какао с молоком	0,200	3,160	3,400	27,100	149,3	0,060	1,6	152,94	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	
		0,7	44,4	30,7	131,2	915,1	0,4	13,8	537,6	5,1	

2-й прием пищи

64	Салат ВИТАМИННЫЙ с кукурузой	0,100	1,784	15,406	11,954	191,4	0,030	19	42,92	1	
289	Каша пшенная жидкая	0,200	7,540	12,310	35,022	231,1	0,180	0,54	129,2	1,18	
	Сок	0,200	0,000	0,000	0,024	88,0	0,020	4	14	2,8	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	0,050	4,050	0,850	28,700	122,5	0,480		6,9	0,6	
		0,6	13,4	28,6	75,7	633,0	0,7	23,5	193,0	5,6	

2 неделя 3 день Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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	133,2	0,082	21,76	61,2	1,088	
50/2006	Котлета ДЕТСКАЯ	0,090	23,125	11,349	13,847	223,9	0,160	0,32	22,08	1,2	
519/299	Макаронные изделия отв.	0,150	4,967	6,249	30,358	157,7	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	
			0,8	40,2	28,3	117,4	802,3	0,5	23,3	157,4	6,2

2-й прием пищи

75	Винегрет овощной	0,100	1,785	10,733	8,549	128,5	0,050	16,8	45,6	1		
284/17	Каша "Дружба" рис-греча	0,200	7,294	11,969	37,924	239,4	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	548,1	0,6	23,3	126,8	4,2		

2 неделя 4 день Черверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	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												
154	Рассольник Ленинградский	0,275	6,413	8,815	17,992	158,9	0,136	13,87	29,92	1,36		
	Рыба (филе) припущенная с овощами	0,090	0,019	0,008	0,000	154,8		20,5	6,5	0,2		
525	Пюре картофельное	0,150	3,306	5,589	22,415	137,3	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		
		0,8	14,5	15,4	84,8	646,5	0,4	57,6	146,0	6,1		

2-й прием пищи

49	Салат из св.помидоров и огурцов	0,100	0,757	17,656	3,295	166,1	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	642,5	88,2	23,5	34,2	9,5		

2 неделя 5 день Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	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	142,6	0,163	21,76	44,88	1,904		
301	"Печень по-строгановски" 50/50 100	0,100	26,520	22,460	7,040	302,0		1	5,6	1,45		
515	Рис отварной	0,150	4,088	6,137	42,604	213,0	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	0,000					
		1,0	44,8	40,3	131,9	988,8	0,9	22,8	137,6	9,0		

2-й прием пищи

20/2006	Салат из разных овощей	0,100	1,722	15,714	8,844	176,0	0,129	6,206	30,7	1,56		
289/17	Каша манная жидкая	0,200	6,895	11,645	31,945	259,6	0,180	0,54	129,2	1,18		
713/712	Чай с сахаром	0,200	0,277	0,138	14,380	57,7	0,020	4	14	2,8		
	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	615,8	0,8	10,7	180,8	6,1		