

Примерное двухнедельное меню
двухразового питания детей с ОВЗ и инвалидностью



Директор МОН АКОШ СОШ с. Ащыто-Сырт
Жеңіс Жақов (М.М.)
31.08.2021 г.

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 1-11 класс
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого за Завтрак:	596	27,85	27,76	77,96	674,90	
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	

день:
возрастная категория:

2 вторник
1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4		
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60		
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60		
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Итого за Завтрак:	531	22,95	11,76	73,06	493,90		
Второй завтрак								
54-3в-2020	Вафли	50	2,50	9,90	27,90	210,50		
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4		
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90		

День: 3 среда
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	
54-7ж-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого за Завтрак:	610	37,78	21,92	89,67	708,45	
	Второй завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00	

день:
возрастная категория:

4 четверг
1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,4	
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	4,7	
	Итого за Завтрак:	610	31,02	25,25	87,24	660	
	Второй завтрак						
54-1т-2020	Пряник	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
	Итого за Второй завтрак:	275	15,40	5,30	33,50	243,80	

День:
возрастная категория:

5 пятница
1-11 класс

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	
54-10-2020	Омлет натуральный	75	6,35	9,00	1,60	112,70	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	Банан	150	2,1	0,14	30,52	1,44	
	Итого за Завтрак:	691,00	16,45	15,11	90,88	435,79	
	Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	

День:
возрастная категория:

6 суббота
1-11класс

№ рец.	Наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1		15,7		
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60		114,20		
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10		213,50		
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40		106,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60		
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	0,80		47,00		
	Итого за Завтрак:	626	26,55	13,06	84,66		601,20		
	Второй завтрак								
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1		310,9		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2		86		
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00		310,90		

День: 7 понедельник
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 1-11 класс
 Сезон: Осенне-Зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы		
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80	
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	
54-3гн-2020	Чай с лимонном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за Завтрак:	696	34,75	16,46	80,96	567,30	
	Второй завтрак						
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	
	Итого за Второй завтрак:	230	3,10	3,54	55,47	259,40	

День:
 возрастная категория:

8 вторник
 1-11 класс

№ реч.	Наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-203-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20		7,40		
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19,00	25,40	3,00		316,00		
Пром.	Фрукт (Банан)***	150	2,30	0,00	33,60		143,40		
54-711-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40		106,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60		
	Итого за Завтрак:	566	29,65	30,16	71,86		677,60		
		Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	37,5		288		
	Итого за Второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5		288		

день:
 возрастная категория:

9 среда
 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого за Завтрак:	530	24,12	13,49	97,4	608,25	
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	1,90

День: 10 четверг
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рещ.	наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15			6,40	
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40			192,70	
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80			196,80	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60			119,20	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60			27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49			70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17			33,60	
	Сок натуральный(яблочный)	200	0,20	0,26	22,60			92,00	
	Итого за Завтрак:	786	29,80	26,87	94,81			739,1	
Второй завтрак									
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1			310,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2			86	
	Итого за Второй завтрак:	410	12,70	15,70	51,30			396,90	

День:
 возрастная категория:

11 пятница
 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		порции							
Завтрак									
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7			
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70			
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
	Итого за Завтрак:	610	27,47	10,60	88,29	562,80			
Второй завтрак									
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80			
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10			

День:
 Возрастная категория:

12 суббота
 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	
Пром.	Банан	150	2,1	0,14	30,52	144	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	Итого за Завтрак:	581	28,35	14,4	98,48	650,1	
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	