

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ РСОШ №1

\_\_\_\_\_

Барбье Т. Л

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для детей с ограниченными возможностями**  
**здоровья**

МБОУ РСОШ №1

*Август 2022 г*

## Меню приготавливаемых блюд

*Возрастная категория: 7 – 11 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 1							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный вермишел.	200	5,7	6,1	19,0	144,8	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			12,6	11,3	99,2	554,9	
<i>Обед</i>	Суп картофельный гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Плов с мясом	200	18,9	15,6	18,6	285,8	244
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	732,55	
Итого за день			49,19	35,88	190,23	1287,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная.	200	7,17	10,8	41,9	303,1	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого			18,27	20,8	99,3	674,9	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,9	5,6	9,1	94,7	88
	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	Куры туш. в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			29,96	39,6	136,61	1056,73	
Итого за день			48,23	60,4	235,91	1731,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,0	5,7	35,1	211,1	185
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	159,0	
Итого			11,9	7,5	112,2	559,5	
Обед	Суп с макар. изделиями	250	3,5	3,6	25,2	148,7	112
	Каша гречневая	150	9,2	6,0	41,9	258,6	171
	Рыба тушен. в сметанном соусе	120	12,9	5,8	7,7	129,5	232
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
Итого			29,4	20,0	116,1	816,0	
Итого за день			41,3	27,5	228,3	1375,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная молочная	200	10,0	10,1	46,4	307,5	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Мармелад желейный	50	0,05	-	39,7	160,5	
Итого			14,5	12,0	123,3	657,4	
<i>Обед</i>	Суп рисовый картофельный	250	2,0	2,7	14,6	90,8	101
	Пюре картофельное	150	3,2	4,9	21,4	141,2	128
	Биточки мясные	100	11,6	11,8	11,1	194,5	268
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			32,7	25,6	131,2	938,1	
Итого за день			47,2	37,6	254,5	1595,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	8,6	7,2	31,4	219,7	171
	Какао с молоком	200	4,0	3,7	14,9	101,9	382
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Печенье	50	1,8	8,0	35,5	215,0	
Итого			18,1	19,2	101,8	636,4	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	76
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Жаркое по-домашнему	200	23,8	27,8	20,8	429,0	276
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			35,2	36,8	92,8	857,6	
Итого за день			53,3	56,0	194,6	1494,0	
Среднее значение за период						1496,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
<i>Завтрак</i>	Макароны отварные с сыром	150	8,6	8,0	32,4	237,2	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого			15,5	17,3	84,8	563,7	
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой	250	1,9	5,6	9,1	94,7	88
	Каша пшенная	200	6,6	5,7	37,9	229,5	171
	Гуляш из говядины	135	15,56	17,8	3,75	237,85	260
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			33,96	32,8	106,85	873,75	
Итого за день			49,46	50,1	191,65	1437,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,0	5,7	34,0	209,9	181
	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	379
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Пряник	50	2,8	2,5	38,2	181,0	
Итого			18,8	14,6	104,1	613,8	
Обед	Суп рисовый картофельный	250	2,0	2,7	14,6	90,8	101
	Каша гречневая	150	9,2	6,0	41,9	258,6	171
	Куры туш. в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Итого			33,83	36,22	121,66	1001,9
Итого за день			52,63	50,82	225,76	1615,7	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	4,07	0,6	29,6	166,0	19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	2
Итого			22,35	15,04	126,91	749,75	
Обед	Суп «Харчо» со сметаной	250	6,2	3,3	14,7	113,0	204
	Жаркое домашнему	200	23,8	27,8	20,8	429,0	276
	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Йогурт порционный	125	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			41,0	35,0	102,6	910,7	
Итого за день			63,35	50,04	229,51	1660,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,3	9,2	39,1	267,2	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Печенье	50	1,8	8,0	35,5	215,0	
Итого			15,6	19,0	111,8	671,6	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,9	5,6	9,1	94,7	88
	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	Котлета мясная	100	11,6	11,8	11,1	194,5	268
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	252
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			26,36	29,5	96,21	791,43	
Итого за день			41,96	48,5	208,01	1463,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,0	5,7	34,0	209,9	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Пастила	50	0,25	0	40,0	164,0	
Итого		200	12,75	7,5	111,2	563,3	
Обед	Суп с макар. изделиями	250	3,5	3,6	25,2	148,7	112
	Пюре гороховое	150	3,9	4,6	40,7	218,7	417
	Рыба тушен. в сметанном соусе	120	12,9	5,8	7,7	129,5	232
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
Итого			31,08	19,67	148,36	947,3	
Итого за день			43,83	21,17	259,56	1510,6	
Среднее значение за период						1537,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	200	17,2	26,8	4,6	326,1	301
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого			24,1	36,1	47,0	652,6	
<i>Обед</i>	Суп картофельный гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Каша пшенная	200	6,6	5,7	37,9	229,5	171
	Гуляш из говядины	135	15,56	17,8	3,75	237,85	260
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			37,55	32,48	114,08	913,8	
Итого за день			61,7	68,6	161,0	1566,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишел.	200	5,7	6,1	19,0	144,8	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого							
Обед	Солянка из птицы	250	7,5	11,1	3,0	142,3	136
	Каша гречневая	150	9,2	6,0	41,9	258,6	171
	Котлета мясная	100	11,6	11,8	11,1	194,5	268
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	
	Фрукт	180					
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	732,55	
Итого за день			49,19	35,88	190,23	1287,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,0	5,7	34,0	209,9	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Булочка домашняя	50	2,8	2,5	38,2	181,0	564
Итого			18,8	14,6	104,1	613,8	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,0	2,7	14,6	90,8	134
	Каша пшеничная	150	9,2	6,0	41,9	258,6	243
	Куры туш. в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Фрукт	180	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			33,83	36,22	121,66	1001,9	
Итого за день			52,63	50,82	225,76	1615,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная «Геркулес»	200	8,6	7,2	31,4	219,7	171
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Зефир	50	1,8	8,0	35,5	215,0	
Итого			18,1	19,2	101,8	636,4	
<i>Обед</i>	Суп с макар. изделиями	250	3,5	3,6	25,2	148,7	112
	Рис отварной	150	3,9	4,6	40,7	218,7	172
	Рыба тушен. в сметанном соусе	120	12,9	5,8	7,7	129,5	232
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			35,2	36,8	92,8	857,6	
Итого за день			53,3	56,0	194,6	1494,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная.	200	7,17	10,8	41,9	303,1	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого			18,27	20,8	99,3	674,9	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,9	5,6	9,1	94,7	88
	Макароны отварные	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	Тефтели	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Сок натуральный	200					
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Йогурт порционно	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			29,96	39,6	136,61	1056,73	
Итого за день			48,23	60,4	235,91	1731,63	
Среднее значение за период						1496,8	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная.	200	7,17	10,8	41,9	303,1	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Печенье	50	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого			18,27	20,8	99,3	674,9	
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	250	1,9	5,6	9,1	94,7	153
	Пюре гороховое	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	Котлета мясная	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Компот из сухофруктов	200					
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Сыр порционно	15	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			29,96	39,6	136,61	1056,73	
Итого за день			48,23	60,4	235,91	1731,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога	200	5,7	6,1	19,0	144,8	313
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Масло сливочное порционно	10	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			12,6	11,3	99,2	554,9	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,9	5,6	9,1	94,7	88
	Каша гречневая	150	18,9	15,6	18,6	285,8	244
	Биточки	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Соус красный основной	50					
	Чай с сахаром	200	1	-	20,2	85,3	
	Фрукт	180					
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	732,55	
Итого за день			49,19	35,88	190,23	1287,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,7	6,1	19,0	144,8	93
	Какао с молоком	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			12,6	11,3	99,2	554,9	
Обед	Рассольник ленинградский	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Жаркое домашнему	200	18,9	15,6	18,6	285,8	244
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	732,55	
Итого за день			49,19	35,88	190,23	1287,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,7	6,1	19,0	144,8	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Йогурт порционно	125	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			12,6	11,3	99,2	554,9	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Макароны отварные	200	18,9	15,6	18,6	285,8	244
	Тефтели	100					
	Соус красный основной	50					
	Бутерброд с маслом	40/10	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Кисель	200	1	-	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	732,55	
Итого за день			49,19	35,88	190,23	1287,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,7	6,1	19,0	144,8	93
	Кофейный напиток	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/10/15	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			12,6	11,3	99,2	554,9	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Каша перловая	150	18,9	15,6	18,6	285,8	244
	Гуляш с мясом	135					
	Фрукт	180	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	1	-	20,2	85,3	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	732,55	
Итого за день			49,19	35,88	190,23	1287,45	
Среднее значение за период						1496,8	

*При составлении меню использовался «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 2013 г.*

*Составители: профессор Перевалов А. Я., доцент Коровка Л. С., доцент Тапешкина Н. В., Гришина А. С., Кашина Е. В.*

*В приготовлении блюд используется соль йодированная, используется хлеб с йодказеином, в третье блюдо добавляется витамин С.*

*Меню составила медицинская сестра: Ефременко О. Ю.*