

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ РСОШ №1

---

Барбье Т. Л

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

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

МБОУ РСОШ №1

*Август 2023 г*

## Меню приготавливаемых блюд

*Возрастная категория: 7 – 11 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	23
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			18,2	28,6	76,4	661,4	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108,0	4
	Плов из отварной птицы	250	16,0	15,9	37,9	359,0	9
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Итого			27,2	23,85	110,9	783,4
Итого за день			45,4	52,45	187,3	1444,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная	250	6,2	7,46	30,8	215,4	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	9,5	9,9	153,0	7
Итого			17,4	18,76	73,1	557,8	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			36,1	34,05	152,5	1073,25	
Итого за день			53,5	52,81	225,6	1631,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,6	32,4	229,4	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с повидлом	60	2,4	3,8	28,0	155,6	3
Итого			12,44	14,2	92,8	574,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Жаркое домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			37,6	29,75	93,3	806,65	
Итого за день			50,04	43,95	186,1	1381,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	7,8	9,46	35,8	283,6	28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			13,9	27,96	78,2	670,0	
Обед	Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	29
	Каша пшеничная	150	4,1	6,78	33,39	210,9	42
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			31,35	30,3	153,64	1018,2	
Итого за день			45,25	58,26	231,84	1688,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	36
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
Итого			23,86	29,3	92,7	736,0	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	18,4	15,5	18,7	288,0	35
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			35,65	26,0	110,9	854,45	
Итого за день			59,51	55,3	203,6	1590,45	
Среднее значение за период						1547,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп молочный вермишел.	300	5,7	6,1	19,0	181,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			11,8	24,6	61,4	622,2	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108,0	4
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			46,55	43,15	125,88	1089,25	
Итого за день			58,35	67,75	187,28	1711,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	5,54	8,6	32,4	229,4	14
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	37
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Бутерброд с повидлом	60	2,4	3,8	28,0	155,6	3
Итого			15,44	16,9	93,7	628,4	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Сыр порционнo	100	3,48	4,4	0	54,6	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			42,7	40,67	97,5	961,2	
Итого за день			58,14	57,57	191,2	1589,6	



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	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
Итого			15,97	16,1	76,8	567,4	
Обед	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Тефтели	100	9,5	15,3	11,4	221,0	41
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			28,28	34,95	119,65	996,0	
Итого за день			44,25	51,05	196,45	1533,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243,0	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	9,5	9,9	153,0	7
Итого			18,6	18,78	78,8	585,4	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	18,4	15,5	18,7	288,0	35
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			45,15	29,5	103,3	941,75	
Итого за день			63,75	48,28	182,1	1527,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,2	7,46	30,8	215,4	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			12,3	25,96	73,2	601,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Жаркое домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			42,4	32,95	103,6	890,45	
Итого за день			54,7	58,91	176,8	1492,25	
Среднее значение за период						1570,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,8	4,6	326,2	45
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	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			24,1	32,4	65,0	671,2	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Плов из отварной птицы	250	16,0	15,9	37,9	359,0	9
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			26,29	23,08	87,73	745,15	
Итого за день			50,39	55,48	152,73	1416,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишел.	300	5,7	6,1	19,0	181,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			11,8	24,6	61,4	567,4	
Обед	Солянка из птицы	250	7,5	11,1	3,0	142,3	46
	Каша пшеничная	150	4,1	6,78	33,39	210,9	42
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	85,3	
	Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			39,7	40,88	127,89	1060,65	
Итого за день			51,5	65,48	189,29	1628,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,2	7,46	30,8	215,4	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Сыр порционно	100	3,48	4,4	0	54,6	
Итого			14,18	13,66	63,2	556,2	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Жаркое домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Йогурт порционный	125	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			33,75	30,0	71,8	755,6	
Итого за день			47,93	43,66	135,0	1311,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	36
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			13,26	27,9	71,2	614,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			34,95	30,45	115,38	934,05	
Итого за день			48,21	58,35	186,58	1548,85	

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
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
Итого			18,27	20,8	99,3	674,9	
Обед	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Макаронны отварные	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	Тефтели	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
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 4 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	7,8	9,46	35,8	283,6	28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			13,9	27,96	78,2	670,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Сыр порционнно	15	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			58,57	35,67	168,25	1234,3	
Итого за день			72,47	49,57	246,45	1904,3	

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	47
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	9,5	9,9	153,0	7
Итого			16,9	17,4	61,3	552,4	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			36,35	37,25	95,55	894,35	
Итого за день			53,25	54,65	156,85	1446,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,6	32,4	229,4	14
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	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			17,24	18,6	109,5	680,6	
Обед	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Макаронные отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			34,55	33,45	72,15	744,95	
Итого за день			51,79	52,05	181,65	1425,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	250	7,4	7,4	36,5	243,0	6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Йогурт порционно	125	2,4	3,8	28,0	155,6	
Итого			14,3	13,0	96,9	588,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,1	108,0	4
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
Итого			30,8	32,15	127,4	994,55	
Итого за день			45,1	45,15	224,3	1582,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	23
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
Итого			24,0	25,6	81,2	676,4	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			34,95	31,92	94,85	888,0	
Итого за день			58,95	57,52	176,05	1564,4	
Среднее значение за период						1584,71	

*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.*