

«Утверждаю»

Директор МБОУ РСОШ №1



Барбье Т. Л

«30» августа 2024 г

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

## для детей с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ РСОШ №1

Август 2024 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							
<i>Завтрак</i>	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	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			18,2	28,6	76,4	661,4	
<i>Обед</i>	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	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			27,4	23,85	103,9	773,2	
Итого за день			45,6	52,45	180,3	1434,6	

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
	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 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 с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	29
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			37,6	29,75	93,3	1067,35	
Итого за день			50,04	43,95	186,1	1641,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
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 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
	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	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			31,35	30,3	153,64	911,65	
Итого за день			45,25	58,26	231,84	1581,65	

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	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	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
	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	836,65	
Итого за день			59,51	55,3	203,6	1572,65	
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	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	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	767,4	
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
	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			46,55	43,15	125,88	995,25
Итого за день			58,35	67,75	187,28	1762,65	

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
	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 повидлом	60	2,4	3,8	28,0	155,6	3
Итого			12,4	14,2	92,8	629,2	
Обед	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Жаркое домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	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	853,85	
Итого за день			58,14	57,57	191,2	1483,05	

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	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
	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	
	Йогурт порционный	135	14,0	9,0	6,0	135,0	
Итого			28,28	34,95	119,65	947,2	
Итого за день			44,25	51,05	196,45	1514,6	

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
	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 сыром	30/15	6,7	9,5	9,9	153,0	7
Итого			18,6	18,78	78,8	691,6	
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
	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	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			45,15	29,5	103,3	892,15	
Итого за день			63,75	48,28	182,1	1583,75	

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
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	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
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	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	966,8	
Итого за день			54,7	58,91	176,8	1568,6	
Среднее значение за период						1570,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
<i>Завтрак</i>	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	
	Йогурт порционный	135	14,0	9,0	6,0	135,0	
Итого			24,1	32,4	65,0	599,4	
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			26,29	23,08	87,73	918,6	
Итого за день			50,39	55,48	152,73	1518,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,5	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 повидлом	40/20	2,4	3,8	28,0	155,6	3
Итого			11,8	24,6	61,4	588,0	
Обед	Солянка из птицы	250	7,5	11,1	3,0	142,3	46
	Макароны отварные	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	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
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	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	975,68	
Итого за день			51,5	65,48	189,29	1563,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Сыр порционнo	100	3,48	4,4	0	54,6	
Итого			14,18	13,66	63,2	556,2	
Обед	Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	29
	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	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			33,75	30,0	71,8	929,4	
Итого за день			47,93	43,66	135,0	1485,6	

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 горохом и с фрикадельками мясными	270	5,2	4,45	15,4	122,9	4,50
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	6,1	37,3	219,0	34
	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	
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			34,95	30,45	115,38	977,45	
Итого за день			48,21	58,35	186,58	1592,25	

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	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			18,27	20,8	99,3	704,5	
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
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Йогурт порционный	135	14,0	9,0	6,0	135,0	
Итого			29,96	39,6	136,61	826,65	
Итого за день			48,23	60,4	235,91	1531,15	
Среднее значение за период						1496,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 6							
<i>Завтрак</i>	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	
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	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 порционно	15	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			58,57	35,67	168,25	1156,5	
Итого за день			72,47	49,57	246,45	1826,5	

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 из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	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
	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	1088,55	
Итого за день			53,25	54,65	156,85	1640,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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 повидлом	30/20	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			17,24	18,6	109,5	560,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Каша гречневая рассыпчатая	200	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
	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			34,55	33,45	72,15	894,85
Итого за день			51,79	52,05	181,65	1455,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
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	
	Йогурт порционно	125	2,4	3,8	28,0	155,6	
Итого			14,3	13,0	96,9	680,6	
Обед	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Макароны отварные	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	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
	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	961,28	
Итого за день			45,1	45,15	224,3	1641,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Вареники ленивые	200	29,7	22,6	28,7	437,0	49
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	20	2,6	0,9	8,7	54,8	
	Сыр порционно	15	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			24,0	25,6	81,2	705,1	
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
	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
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
Итого			34,95	31,92	94,85	853,15	
Итого за день			58,95	57,52	176,05	1558,25	
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.*