

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС



В. М. Воропаев

Меню для организации питания детей ОВЗ 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тугельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 09 января 2025

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергич., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

Л.Дель

Обед

454 л	Котлеты по-хмельовски	50	6,04	4,25	6,14	169,8	1,67	2,14	0	0	4,55	75,6	15,95	0,99
456 п	Суп красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб мод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	405	11,77	10,47	53,85	420,26	1,727	2,94	0,006	0,35	26,73	127,63	38,67	2,46

Полдник

579 п *	Коржик молочный	60	7,99	8,09	17,03	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:		8,09	8,09	32,03	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	Итого за день:		19,86	18,56	85,88	704,01	1,791	2,948	2,806	23,55	109,73	202,63	55,67	4,44

2 День

Обед

292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16,98	13,02	26,8	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб из пш.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	465	18,98	17,52	54,1	497,15	0,92	10,8	39,13	0,27	89,66	162,39	78,16	4,13

Полдник

570 п *	Салат обыкновенная	70	8,7	8,7	19,8	223,75	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	270	8,8	8,7	34,8	283,75	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	735	27,78	26,22	88,9	780,9	0,995	10,82	43,74	0,27	151,72	249,89	108,96	5,83

3 Дня

Обед

142 п	Шип из свежей капусты с картошкой	200	1,67	4,29	17,43	124,83	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,11		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<i>Итого:</i>	450	5,57	9,29	57,03	302,33	0,66	2,04	0	0,54	40,98	114,87	71,42	3,64

Полдник

аром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,11		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	<i>Итого за день:</i>	670	13,76	18,09	89,59	601,88	0,735	2,06	4,61	0,54	103,04	202,37	102,22	5,34

4 День

Обед

265 т	Плов (свинина)	240	16,1	16,2	49,9	454,05	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб кол. 1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	465	18,1	18,7	77,2	572,8	0,64	2,04	0	0,27	35,98	298,62	67,92	3,46

Полдник

555 п *	Крендель сахарный	75	6,8	6,6	14,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	275	6,9	6,6	29,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	<i>Итого за день:</i>	740	25	25,3	106,4	863,78	0,74	6,94	0,1	1,27	193,98	445,62	91,92	4,46

5 День

Обед

261 г *	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 г *	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
493 г *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб кол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	425	16,85	14,73	65,37	522,15	0,31	41,54	5541	0,27	68,18	304,84	39,77	6,07

Полдник

542 г *	Пирожки печенье из слоеного теста с повидлом	67	6,5	6,7	15	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 г *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	6,6	6,7	30	291	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	692	23,45	21,43	95,37	813,15	0,31	41,54	5541,03	1,17	86,18	337,84	45,77	6,77

6 Деня

Обед

153 п *	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб подлив	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	450	11,28	10,78	52,44	310,5	0,122	6,32	0,024	1,14	72	168,1	46,6	1,84

Полдник

564 п *	Булочка домашняя	60	6,5	6,6	148,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	6,6	6,6	163,9	295	0,05	0,1	0,08	0,6	31	47	9	0,9
	Итого за день:	710	17,88	17,38	216,34	605,5	0,172	6,42	0,104	1,74	103	215,1	55,6	2,74

7 День

Обед

274 т *	Зрели, рубленные с вином	60	4,41	11,37	12,05	172,65	0,13	2,5	6,82	0	144,09	53,81	10,59	3,93
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,35	0,8	22,08	162,17	0,35	0	20	0	63,14	142,05	41,13	3,13
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб из пшеницы	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	385	15,76	14,67	61,43	433,57	0,5	2,5	26,82	0,27	223,23	215,11	56,22	7,63

Полдник

аром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	605	8,29	8,8	47,56	359,55	0,075	0,02	4,61	0	73,06	90,5	31,8	2

8 День

Обед

407 п *	Рагу из пшеницы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	465	15,8	16,9	53,2	466,75	0,14	10,4	0,02	3,37	41	158,25	43,5	2,37

Подсумки

640 п *	Крепитель сахарный	75	6,5	6,6	148,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	275	6,6	6,6	163,9	295	0,05	0,1	0,08	0,6	31	47	9	0,9
	Итого за день:	740	22,4	23,5	217,1	761,75	0,19	10,5	0,1	3,97	72	205,25	52,5	3,27

9 День

Обед

121 к	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	0	54,14	99,5	34,45	1,72
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>7,45</i>	<i>10,11</i>	<i>53,76</i>	<i>305,25</i>	<i>0,1</i>	<i>6,7</i>	<i>0</i>	<i>0,54</i>	<i>75,14</i>	<i>135</i>	<i>42,45</i>	<i>2,56</i>

Полдник

565 п *	Булочка Дорожная	60	6,5	6,7	14	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>6,6</i>	<i>6,7</i>	<i>29</i>	<i>291</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,03</i>	<i>0,9</i>	<i>18</i>	<i>33</i>	<i>6</i>	<i>0,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>710</i>	<i>14,05</i>	<i>16,81</i>	<i>82,76</i>	<i>596,25</i>	<i>0,1</i>	<i>6,7</i>	<i>0,03</i>	<i>1,44</i>	<i>93,14</i>	<i>168</i>	<i>48,45</i>	<i>3,26</i>

10 День

Обед

372 п	Голубцы ленивые	70	11,8	7,3	16,5	225,4	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
456 п	Суп с красной основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312 т	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	425	16,91	15,32	67,01	569,81	0,207	30,11	0,019	0,62	86,81	207,57	55,44	3,14

Полдник

586 п *	Половка песочная с повидлом	50	7,9	7,8	15,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	8	7,8	30,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	675	24,91	23,12	97,21	860,79	0,307	35,01	0,119	1,62	244,81	354,57	79,44	4,14

П Делъ

Обект

452 о *	Рисба , запеченая с томатами (порбуши)	100	12,32	5,6	4,25	122,1	0,04	5,18	5,88	0	35,14	178,5	29,12	0,64
304 т	Рис отварной	100	2,43	3,38	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб молл с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	425	16,75	11,68	56	380,65	0,07	5,18	5,88	0,27	52,04	238,38	44,51	1,56

Подлинник

406 т	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	7,5	7,5	15,4	228	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	7,6	7,5	30,4	288	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	Итого за день:	692	24,35	19,18	86,4	668,65	0,13	5,28	5,99	0,97	109,04	324,38	55,51	2,46

Обез

236 о	Суп Бразильский	200	2,84	4,08	11,32	76,2	0,048	5,36	0	0	43,31	79,6	27,56	1,37
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>6,74</i>	<i>9,08</i>	<i>50,92</i>	<i>253,7</i>	<i>0,088</i>	<i>5,36</i>	<i>0</i>	<i>0,54</i>	<i>64,31</i>	<i>115,1</i>	<i>35,56</i>	<i>2,21</i>

Почтук

1013 о*	Плюшка «Московская»	50	7,5	7,5	15,4	228	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>7,6</i>	<i>7,5</i>	<i>30,4</i>	<i>288</i>	<i>0,06</i>	<i>0,1</i>	<i>0,11</i>	<i>0,7</i>	<i>57</i>	<i>86</i>	<i>11</i>	<i>0,9</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>700</i>	<i>14,34</i>	<i>16,58</i>	<i>81,32</i>	<i>541,7</i>	<i>0,148</i>	<i>5,46</i>	<i>0,11</i>	<i>1,24</i>	<i>121,31</i>	<i>201,1</i>	<i>46,56</i>	<i>3,11</i>