



## Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений в зимне-весенний период 2024 года для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 11 лет.

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ( под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты (яблоко)	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>17,36</b>	<b>24,73</b>	<b>110,17</b>	<b>915,08</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>136,00</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>16,29</b>	<b>72,34</b>	<b>88,27</b>	<b>501,35</b>	<b>0,23</b>	<b>17,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,49</b>	<b>45,88</b>	<b>119,14</b>	<b>53,26</b>	<b>1,39</b>
	<b>Всего</b>	<b>1180</b>	<b>16,29</b>	<b>72,34</b>	<b>88,27</b>	<b>501,35</b>	<b>0,23</b>	<b>17,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,49</b>	<b>45,88</b>	<b>119,14</b>	<b>53,26</b>	<b>1,39</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,52</b>	<b>80,16</b>	<b>95,31</b>	<b>590,04</b>	<b>0,211</b>	<b>24,36</b>	<b>43,35</b>	<b>3,29</b>	<b>84,72</b>	<b>113,65</b>	<b>55,85</b>	<b>4,65</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>28,40</b>	<b>148,66</b>	<b>185,01</b>	<b>1029,27</b>	<b>0,29</b>	<b>35,36</b>	<b>49,15</b>	<b>6,59</b>	<b>162,56</b>	<b>429,65</b>	<b>124,85</b>	<b>7,21</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
75	Икра свекольная	60	2,37	0,12	2,87	185,30	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30,44</b>	<b>23,1</b>	<b>117,63</b>	<b>957,63</b>	<b>0,36</b>	<b>10,45</b>	<b>48,42</b>	<b>6,73</b>	<b>75,08</b>	<b>239,87</b>	<b>135,01</b>	<b>7,07</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>51,96</b>	<b>93,47</b>	<b>192,57</b>	<b>1409,33</b>	<b>0,59</b>	<b>11,52</b>	<b>52,42</b>	<b>9,76</b>	<b>172,71</b>	<b>647,16</b>	<b>205,37</b>	<b>9,32</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
234	Котлеты или биточки рыбные	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>16,91</b>	<b>12,14</b>	<b>63,02</b>	<b>428,59</b>	<b>0,18</b>	<b>6,03</b>	<b>25,15</b>	<b>2,22</b>	<b>76,67</b>	<b>233,81</b>	<b>105,96</b>	<b>6,15</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>26,51</b>	<b>80,33</b>	<b>142,66</b>	<b>913,67</b>	<b>0,27</b>	<b>12,58</b>	<b>27,25</b>	<b>2,42</b>	<b>115,91</b>	<b>352,03</b>	<b>141,51</b>	<b>10,43</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,47</b>	<b>75,23</b>	<b>125,33</b>	<b>781,36</b>	<b>0,21</b>	<b>9,27</b>	<b>36,40</b>	<b>7,09</b>	<b>53,84</b>	<b>292,12</b>	<b>103,10</b>	<b>3,39</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>50,99</b>	<b>145,60</b>	<b>200,27</b>	<b>1233,06</b>	<b>0,44</b>	<b>10,34</b>	<b>40,40</b>	<b>10,12</b>	<b>151,47</b>	<b>699,41</b>	<b>173,46</b>	<b>5,64</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,58</b>	<b>13,83</b>	<b>113,63</b>	<b>640,8</b>	<b>0,208</b>	<b>4,27</b>	<b>122,96</b>	<b>1,78</b>	<b>328,34</b>	<b>316,2</b>	<b>93,12</b>	<b>3,26</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>16,22</b>	<b>72,32</b>	<b>73,27</b>	<b>441,35</b>	<b>0,23</b>	<b>14,37</b>	<b>4,00</b>	<b>4,46</b>	<b>31,68</b>	<b>114,74</b>	<b>50,86</b>	<b>1,03</b>
	<b>Всего</b>	<b>1175</b>	<b>31,80</b>	<b>86,15</b>	<b>186,90</b>	<b>1082,15</b>	<b>0,44</b>	<b>18,64</b>	<b>126,96</b>	<b>6,24</b>	<b>360,02</b>	<b>430,94</b>	<b>143,98</b>	<b>4,29</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
271	Котлеты домашние	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
345	Компот из ягод свежемороженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,59</b>	<b>83,14</b>	<b>103,25</b>	<b>680,24</b>	<b>0,30</b>	<b>157,06</b>	<b>22,45</b>	<b>2,26</b>	<b>178,74</b>	<b>282,13</b>	<b>116,02</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>28,47</b>	<b>151,64</b>	<b>192,95</b>	<b>1119,47</b>	<b>0,38</b>	<b>168,06</b>	<b>28,25</b>	<b>5,56</b>	<b>256,58</b>	<b>598,13</b>	<b>185,02</b>	<b>8,64</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
139	Капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>30,11</b>	<b>26,66</b>	<b>122,65</b>	<b>849,33</b>	<b>0,36</b>	<b>10,45</b>	<b>48,42</b>	<b>6,73</b>	<b>75,08</b>	<b>239,87</b>	<b>135,01</b>	<b>7,07</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1100</b>	<b>51,63</b>	<b>97,03</b>	<b>197,59</b>	<b>1301,03</b>	<b>0,59</b>	<b>11,52</b>	<b>52,42</b>	<b>9,76</b>	<b>172,71</b>	<b>647,16</b>	<b>205,37</b>	<b>9,32</b>