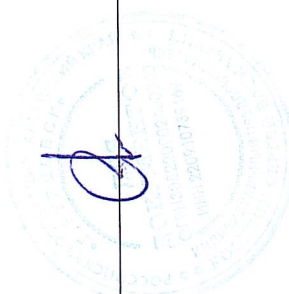


Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.

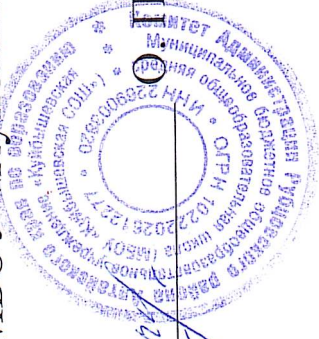
С.В. Косухин



Согласовано:

Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»

Ирина
О.П. Чернова



Меню для организации питания детей ОВЗ

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

с 01 марта 2025

№ рек.	Единица измерения, наименование блюда	Масса порции	Циновые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, МФ					Минеральные вещества, МФ				
			г						В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У	6	7										8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

1 День

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,4	4,9	8,04	215,2	0,08	0,01	0,07	1	207	168	20	1,1
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,98	15,92	63,64	549,97	0,165	0,01	0,13	1,95	235,6	237,2	35	3,15

2 Завтрак

640 п*	Крендель сахарный	75	1,5	1,3	15,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
493 п*	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	275	1,6	1,3	30,9	359	0,04	1,3	0,01	0	138	96	16	0,7
	Итого за день:	785	17,58	17,22	94,54	908,97	0,205	1,31	0,14	1,95	373,6	333,2	51	3,85

2 День

Завтрак

407 п *	Рагу из пшеницы	240	16,55	11,4	45,7	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	19,21	19,35	77,66	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

2 Завтрак

пром. пр. #	Батончик "Крокант"	28	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:	228	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:	753	27,4	28,15	110,22	836,84	0,225	15,25	4,63	6,11	123	271,59	86,94	4,72

3 День

Завтрак

260 п *	Каша «Дружба»	200	2,1	4,9	21,7	208,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
пром.пр *	Сдоба к кофе	50	8,9	6,7	13,2	180	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	16,76	16,46	67,29	576,07	0,295	2,39	24,575	1,65	475,49	557,1	81,81	127,82

2 Завтрак

573 п *	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	6,1	3,9	64,4	317	0,07	0,1	0,03	0,9	26	55	11	1,2
	Итого за день:	760	22,86	20,36	131,69	893,07	0,365	2,49	24,605	2,55	501,49	612,1	92,81	129,02

4 День

Завтрак

259 т	Жаркое по-домашнему	240	16,07	11,75	44,75	413	0,16	9,46	0	0	42,7	288,05	59,47	5,4
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.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:	510	15,98	15,82	63,92	561,47	0,245	0,81	0,175	1,65	334,29	435,54	61,47	3,56

2 Завтрак

пром. 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:	730	24,17	24,62	96,48	861,02	0,32	0,83	4,785	1,65	396,35	523,04	92,27	5,26

5 День

Завтрак

256 п *	Канна молочная пшеничная жидкая	200	6,4	9,5	24,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>17,08</i>	<i>17,52</i>	<i>67,72</i>	<i>576,97</i>	<i>0,215</i>	<i>4,27</i>	<i>0,16</i>	<i>1,33</i>	<i>404</i>	<i>413,6</i>	<i>65,6</i>	<i>3,78</i>

2 Завтрак

564 п *	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
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>4,6</i>	<i>7,8</i>	<i>51,2</i>	<i>293</i>	<i>0,1</i>	<i>7,9</i>	<i>0,03</i>	<i>0,75</i>	<i>74,75</i>	<i>168,75</i>	<i>49,25</i>	<i>1,55</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>825</i>	<i>23,82</i>	<i>27,43</i>	<i>128,14</i>	<i>947,63</i>	<i>0,575</i>	<i>15,78</i>	<i>16,596</i>	<i>1,161</i>	<i>191,15</i>	<i>494,86</i>	<i>228,73</i>	<i>11,55</i>

6 День

Завтрак

605 о *	«Бюкки» куринные	100	7,72	10,26	6,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
107 п	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.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:	565	19,22	19,63	76,94	654,63	0,475	7,88	16,566	0,411	116,4	326,11	179,48	10

2 Завтрак

567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	4,4	5	50,3	263	0,05	0	0,04	0,6	25	41	7	0,8
	Итого за день:	790	22,28	22,52	121,92	1100,47	0,295	4,78	0,125	1,72	242,79	394,54	67,17	4,33

7 День

Завтрак

182 т *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14,6	14,9	25,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
пром.пр *	Крендель сахарный	80	1,5	1,3	15,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	530	17,88	17,52	71,62	837,47	0,245	4,78	0,085	1,12	217,79	353,54	60,17	3,53

2 Завтрак

пром. пр. *	Батончик "Чио-Рио"	30	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:	230	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:	760	26,07	26,32	104,18	1137,02	0,32	4,8	4,695	1,12	279,85	441,04	90,97	5,23

День

ЗАВТРАК

255 т*	Печень по – Строгоновски	125	10,37	11,03	27,4	231,25	0,25	10,56	7227,5	0	41,5	299,15	21,83	6,25
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
306 т	Бобовые отварные	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
495 п *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
*	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	510	19,18	19,46	76,7	518,82	0,37	17,68	7235,91	0,27	191,09	469,98	66,51	8,07

2 Завтрак

406 т *	Расстегай с повидлом	90	3,65	1,2	36,87	173,3	0,06	0	0	0	12,13	35,32	14,79	0,89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	290	3,75	1,2	51,87	233,3	0,06	0	0	0	23,13	38,32	15,79	1,19
	Итого за день:	800	22,93	20,66	128,57	752,12	0,43	17,68	7235,91	0,27	214,22	508,3	82,3	9,26

9 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшеничная молочная жидкая	200	10,8	5,4	9,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
94 п *	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	16,38	16,42	65,5	564,57	0,215	5,49	8,23	0,95	55,2	148	28,6	7,23

2 Завтрак

пром. 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:	730	24,57	25,22	98,06	864,12	0,29	5,51	12,84	0,95	117,26	235,5	59,4	8,93

10. Кель

Завтрак

291 г*	Шля из курицы	240	16,52	11,53	44,78	341,3	0,12	7,21	23,3	0	55,49	209,93	64,7	2,35
465 г	Маринад Свояшой со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.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:	525	19,18	19,48	76,74	530,59	0,15	12,04	23,3	3,01	91,43	255,02	81,84	3,57

2 Завтрак

570 г**	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493 г*	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	260	5,2	2,8	50,3	247	0,07	0	0,02	0,7	20	41	8	0,9
	Итого за день:	785	24,38	22,28	127,04	777,59	0,22	12,04	23,32	3,71	111,43	296,02	89,84	4,47