

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин



Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»

Согласовано:

Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»



О. П. Чернова

## Меню для организации питания детей ОВЗ

7-11 лет

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

с 1 сентября 2024

Рен.	Прием пинци, наименование блюда	Масса порции	Нитр			У вещества			Энергич. ккал	Витамин					Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У	Г	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe
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
1	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
	<i>Итого:</i>	<b>510</b>	<b>15,98</b>	<b>15,92</b>	<b>63,64</b>	<b>549,97</b>	<b>0,165</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,95</b>	<b>235,6</b>	<b>237,2</b>	<b>35</b>	<b>3,15</b>

2 Завтрак

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 мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<b>260</b>	<b>8,09</b>	<b>8,09</b>	<b>32,03</b>	<b>283,75</b>	<b>0,064</b>	<b>0,008</b>	<b>2,8</b>	<b>23,2</b>	<b>83</b>	<b>75</b>	<b>17</b>	<b>1,98</b>
	<i>Итого за день:</i>	<b>770</b>	<b>24,07</b>	<b>24,01</b>	<b>95,67</b>	<b>833,72</b>	<b>0,229</b>	<b>0,018</b>	<b>2,93</b>	<b>25,15</b>	<b>318,6</b>	<b>312,2</b>	<b>52</b>	<b>5,13</b>

292 г	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	13,5	13,4	30,9	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
106 г	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 г	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
	<i>Итого:</i>	<i>525</i>	<i>15,98</i>	<i>15,96</i>	<i>59,9</i>	<i>506,55</i>	<i>0,938</i>	<i>19,6</i>	<i>39,13</i>	<i>0,87</i>	<i>94,24</i>	<i>188,59</i>	<i>87,56</i>	<i>4,59</i>

## 2 Завтрак

570 г	Сдоба обыкновенная	60	8,7	8,7	19,8	223,75	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 г	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>8,8</i>	<i>8,7</i>	<i>34,8</i>	<i>283,75</i>	<i>0,075</i>	<i>0,02</i>	<i>4,61</i>	<i>0</i>	<i>62,06</i>	<i>87,5</i>	<i>30,8</i>	<i>1,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>785</i>	<i>24,78</i>	<i>24,66</i>	<i>94,7</i>	<i>790,3</i>	<i>1,013</i>	<i>19,62</i>	<i>43,74</i>	<i>0,87</i>	<i>156,3</i>	<i>276,09</i>	<i>118,36</i>	<i>6,29</i>

121 т	Суп молочный с гречневой крупой	200	1,05	4,01	12,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
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
495 п	Чай с молоком	200	3,08	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,71</b>	<b>15,57</b>	<b>58,56</b>	<b>582,37</b>	<b>0,195</b>	<b>2,31</b>	<b>24,7</b>	<b>1,23</b>	<b>702,8</b>	<b>679,4</b>	<b>84,14</b>	<b>127</b>

## 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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>730</b>	<b>22,9</b>	<b>24,37</b>	<b>91,12</b>	<b>881,92</b>	<b>0,27</b>	<b>2,33</b>	<b>29,31</b>	<b>1,23</b>	<b>764,86</b>	<b>766,86</b>	<b>114,94</b>	<b>128,72</b>

## Завтрак

182 т	Капша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	5,3	7,8	20,9	228,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
1	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 вареньем, сахаром или медом	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
	<i>Много:</i>	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

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>Много:</i>	275	6,9	6,6	29,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	<i>Много за день:</i>	785	22,88	22,42	93,12	852,45	0,345	5,71	0,275	2,65	492,29	582,54	85,47	4,56

## Завтрак

261 г	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	10,2	8,5	9,7	198,2	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 г	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 г	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>15,92</b>	<b>15,92</b>	<b>59,91</b>	<b>538,6</b>	<b>0,396</b>	<b>65,35</b>	<b>5541</b>	<b>0,69</b>	<b>92,1</b>	<b>350,31</b>	<b>62</b>	<b>7,01</b>

## 2 Завтрак

542 п	Пирожки печёные из слоеного теста с повидлом	67	6,5	6,7	15	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
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>30</b>	<b>291</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>787</b>	<b>22,56</b>	<b>22,67</b>	<b>93,95</b>	<b>912,77</b>	<b>0,215</b>	<b>2,69</b>	<b>48,24</b>	<b>1,5</b>	<b>75,7</b>	<b>186,6</b>	<b>33,1</b>	<b>7,53</b>

267 п	Каша, пшеничная молочная жидкая	200	9,8	2,4	8,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
567 п	Булочка российская	60	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
14 т	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,96</b>	<b>15,97</b>	<b>63,95</b>	<b>621,77</b>	<b>0,215</b>	<b>2,69</b>	<b>48,21</b>	<b>0,6</b>	<b>57,7</b>	<b>153,6</b>	<b>27,1</b>	<b>6,83</b>

## 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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>770</b>	<b>24,15</b>	<b>24,72</b>	<b>92,54</b>	<b>822,66</b>	<b>0,286</b>	<b>28,22</b>	<b>4,63</b>	<b>4,07</b>	<b>119,66</b>	<b>278,6</b>	<b>90,8</b>	<b>4,99</b>

407 п	Рагу из пшеницы	240	11,4	10,8	17,9	330,21	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,96</b>	<b>15,92</b>	<b>59,98</b>	<b>523,11</b>	<b>0,211</b>	<b>28,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4,07</b>	<b>57,6</b>	<b>191,1</b>	<b>60</b>	<b>3,29</b>

## 2 Завтрак

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 мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>29,2</b>	<b>290,98</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>825</b>	<b>22,86</b>	<b>22,52</b>	<b>89,18</b>	<b>814,09</b>	<b>0,311</b>	<b>33,1</b>	<b>0,12</b>	<b>5,07</b>	<b>215,6</b>	<b>338,1</b>	<b>84</b>	<b>4,29</b>



## Завтрак

294 п	Макаронны отварные с овощами	200	2,24	4,4	14,04	132	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
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
495 п	Чай с молоком	200	3,08	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
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>15,9</i>	<i>15,96</i>	<i>59,63</i>	<i>523,57</i>	<i>0,205</i>	<i>4,01</i>	<i>24,58</i>	<i>1,63</i>	<i>419,8</i>	<i>392,36</i>	<i>72,14</i>	<i>127,22</i>

## 2 Завтрак

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>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>22,5</i>	<i>22,66</i>	<i>88,63</i>	<i>814,57</i>	<i>0,205</i>	<i>4,01</i>	<i>24,61</i>	<i>2,53</i>	<i>437,8</i>	<i>425,36</i>	<i>78,14</i>	<i>127,92</i>

## Завтрак

372 п	Голубцы ленивые	90	10,2	7,8	7,2	171,1	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
456 п	Соус 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
312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>15,97</b>	<b>15,94</b>	<b>59,99</b>	<b>529,91</b>	<b>0,243</b>	<b>45,11</b>	<b>0,019</b>	<b>1,04</b>	<b>95,21</b>	<b>223,17</b>	<b>67,44</b>	<b>3,68</b>

## 2 Завтрак

586 п	Полоека 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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>30,2</b>	<b>290,98</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>805</b>	<b>23,97</b>	<b>23,74</b>	<b>90,19</b>	<b>820,89</b>	<b>0,343</b>	<b>50,01</b>	<b>0,119</b>	<b>2,04</b>	<b>253,21</b>	<b>370,17</b>	<b>91,44</b>	<b>4,68</b>

10 День

Завтрак

181 г	Каша манная молочная жидкая	200	10,9	12,8	13,9	283,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
399 г	Блинчик со стуженным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	0,6	0,5	12,4	0	41,75	53,37	12,69	0,6
493 п	Чай с вареньем, сахаром или 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
	<i>Много:</i>	510	15,94	15,98	63,95	523,12	0,735	0,76	336,19	0	162,48	313,4	37,29	4,46

2 Завтрак

406 г	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60	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>Много:</i>	260	7,6	7,5	30,4	288	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	<i>Много за день:</i>	770	23,54	23,48	94,35	811,12	0,795	0,86	336,3	0,7	219,48	399,4	48,29	5,36