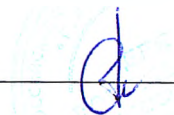


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:
Директор МБОУ «Лицей № 6»



С.В. Косухин



Е.В. Рябова

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 Тутьельян 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Обед

285 г*	Макароник с мясом	240	30.42	42.44	35.45	470.25	0.14	0	34.2	0	35.04	293.07	47.76	4.17
493 г *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.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	32.42	44.94	62.75	589	0.16	0	34.2	0.27	51.04	312.32	52.26	4.74

Полдник

640 г*	Крендель сахарный	75	1.5	1.3	15.9	299	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
493 г *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:		1.6	1.3	30.9	359	0.04	1.3	0.01	0	138	96	16	0.7
	Итого за день:		34.02	46.24	93.65	948	0.2	1.3	34.21	0.27	189.04	408.32	68.26	5.44

2 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 иод.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

Полдник

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:	685	23.99	25.7	85.76	766.3	0.215	10.42	4.63	3.37	103.06	245.75	74.3	4.07

3 День

Обед

279 т*	Тефтели	110	6.96	16.11	11.61	223	0.19	0.92	16.22	0	21.62	85.51	17.32	0.88
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	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
	Итого:	460	19.45	27.2	89.85	644.25	0.42	0.92	16.22	0.54	57.44	324.91	161.12	6.28

Полдник

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:	720	25.55	31.1	154.25	961.25	0.49	1.02	16.25	1.44	83.44	379.91	172.12	7.48

4 День

Обед

334 п*	Рыба , тушеная в томате с овощами	100	15.8	7.3	5.5	159.84	0.05	6.7	7.56	0	45.2	229.5	37.4	0.82
304 т*	Рис отварной	100	2.43	3.58	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 иод.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	20.23	13.38	57.25	418.39	0.08	6.7	7.56	0.27	62.1	289.38	52.79	1.74

Полдник

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:	645	28.42	22.18	89.81	717.94	0.155	6.72	12.17	0.27	124.16	376.88	83.59	3.44

5 День

Обед

280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12.81	9.03	24.45	265.9	0.2	29.54	5541	0	27.53	227.87	16.8	4.8
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.1 е	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	480	20.33	16.03	78.19	553.1	0.27	29.54	5541	0.27	48.39	284.29	42.42	6.47

Полдник

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
	Итого:	260	4.6	7.8	51.2	293	0.1	7.9	0.03	0.75	74.75	168.75	49.25	1.55
	Итого за день:	740	24.93	23.83	129.39	846.1	0.37	37.44	5541.03	1.02	123.14	453.04	91.67	8.02

6 День

Обед

599 о*	Курица в сырном соусе	100	7.38	5.78	12.84	133	0.082	6.32	0.024	0.6	51	132.6	38.6	1
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.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	17.97	14.37	78.78	495.5	0.292	6.32	0.024	0.87	81.82	355.75	178.9	6.13

Полдник

570 п*	Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187	0.07	0	0.02	0.7	9	38	7	0.6
493 п*	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:	685	23.17	17.17	129.08	742.5	0.362	6.32	0.044	1.57	101.82	396.75	186.9	7.03

7 День

Обед

605 о *	« Ёжики » куриные	100	19.72	11.46	16.72	264.32	0.24	1.08	16.56	0	68.84	92.4	26.64	4.34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	13.63	6.85	35.02	255	0.52	0	30	0	94.71	213.07	61.69	4.69
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:	425	35.35	20.81	79.04	638.07	0.78	1.08	46.56	0.27	179.55	324.72	92.83	9.6

Полдник

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:	685	4.5	5	65.3	323	0.05	0	0.04	0.6	36	44	8	1.1

8 День

Обед

259 г *	Жаркое по-домашнему	240	13.8	14.4	25.9	348	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
493 г *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.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

Полдник

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 г *	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:	685	23.99	25.7	85.76	766.3	0.215	10.42	4.63	3.37	103.06	245.75	74.3	4.07

9 День

Обед

255 т*	Печень по – Строгоновски	100	6.44	6.5	14.7	112.33	0.24	3.17	12.63	0	16.65	105.5	23.61	1.39
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 иод.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	12.12	12	59.63	343.38	0.29	3.17	12.63	0.27	35.89	149.53	42.19	2.69

Полдник

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:	715	15.87	13.2	111.5	576.68	0.35	3.17	12.63	0.27	59.02	187.85	57.98	3.88

10 День

Обед

599 о*	Фрикасе из курицы	100	9.19	12.1	4.88	165.2	0.03	1	51.93	0	62.55	89.6	13.02	0.76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб инд.1 е	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	425	19.78	20.69	70.82	527.7	0.24	1	51.93	0.27	93.37	312.75	153.32	5.89

Полдник

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:	645	27.97	29.49	103.38	827.25	0.315	1.02	56.54	0.27	155.43	400.25	184.12	7.59

11 День

Обед

265 г*	Плов	240	20.19	45.07	41.42	652.8	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
493 г*	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
	Итого:	465	22.19	47.57	68.72	771.55	0.64	2.04	0	0.27	35.98	298.62	67.92	3.46

Полдник

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	0	15	60	0	0	0	0	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:	725	27.39	50.37	119.02	1018.55	0.71	2.04	0.02	0.97	55.98	339.62	75.92	4.36

12 День

Обед

294 т*	Котлеты, биточки, рубленные из птицы	60	2.84	4.08	11.32	76.2	0.048	5.36	0	0	43.31	79.6	27.56	1.37
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
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 инд.1 е	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	415	8.95	10.3	59.03	326.66	0.105	6.16	0.006	0.351	65.49	131.67	50.28	2.84

Полдник

406 т *	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	4.22	2.43	27.41	148.74	0.08	0.45	4.02	0	14.2	47.83	18.76	0.85
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	Итого:	267	4.32	2.43	42.41	208.74	0.08	0.45	4.02	0	25.2	50.83	19.76	1.15
	Итого за день:	682	13.27	12.73	101.44	535.4	0.185	6.61	4.026	0.351	90.69	182.5	70.04	3.99