

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Лицей № 6»



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 09 января 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

454 л	Котлеты по - хльновски	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	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
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:	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	15.02	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 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	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 *	Сдоба 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 День

Обед

142 п	Ши из свежей капусты с картофелем	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	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	Итого:	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

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:	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 г	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 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	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
	Итого:	275	6.9	6.6	29.2	290.98	0.1	4.9	0.1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	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 т *	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 т *	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 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	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 п *	Пирожки печёные из сдобного 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
	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 День

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 иод.1 с	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 г *	Зразы, рубленые с яйцом	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 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:	385	15.76	14.67	61.43	453.57	0.5	2.5	26.82	0.27	223.23	215.11	56.22	7.63

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:	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 пшны	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

640 п *	Крендель 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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	Итого:	450	7.45	10.11	53.76	305.25	0.1	6.7	0	0.54	75.14	135	42.45	2.56

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
	Итого:	260	6.6	6.7	29	291	0	0	0.03	0.9	18	33	6	0.7
	Итого за день:	710	14.05	16.81	82.76	596.25	0.1	6.7	0.03	1.44	93.14	168	48.45	3.26

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	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 г	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 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:	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 *	Полоска 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

11 День

Обед

452 о *	Рыба , запеченная с томатами (горбуша)	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	3.58	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 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:	425	16.75	11.68	56	380.65	0.07	5.18	5.88	0.27	52.04	238.38	44.51	1.56

Полдник

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

12 День

Обед

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 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:	450	6.74	9.08	50.92	253.7	0.088	5.36	0	0.54	64.31	115.1	35.56	2.21

Полдник

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 медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Итого:	250	7.6	7.5	30.4	288	0.06	0.1	0.11	0.7	57	86	11	0.9
	Итого за день:	700	14.34	16.58	81.32	541.7	0.148	5.46	0.11	1.24	121.31	201.1	46.56	3.11