

### Основное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 30 гр (1-11)	30	7	8,8		107	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,08	30,58	85,46	714,06	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
	Фрикадельки из говядины 100	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29М
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	<b>Итого за Обед</b>	960	31,37	26,02	120,46	847,06	
<b>Итого за день</b>		1 510	55,45	56,6	205,92	1561,12	

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	Соус сметанный с томатом	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
<b>Итого за Завтрак</b>		600	31,11	24,58	97,1	739,63	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 250	250	17,5	7,63	11,38	183,75	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 280	280	29,26	9,8	24,64	304,36	54-22м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		930	57,76	18,43	110,82	840,27	
<b>Итого за день</b>		1 530	88,87	43,01	207,92	1579,9	

(лист 3)

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 150	150	21,54	17,05	20,05	297	54-2т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20	20	0,73	0,86	5,63	32,32	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
<b>Итого за Завтрак</b>		535	31,44	20,37	80,69	614,15	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,28	5,35	13,32	110,37	54-18с
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	4,4	26,64	160,56	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.



Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>31,62</b>	<b>36,77</b>	<b>121,34</b>	<b>941,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>63,06</b>	<b>57,14</b>	<b>202,03</b>	<b>1555,35</b>	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>28,35</b>	<b>17,28</b>	<b>74,53</b>	<b>566,65</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03	54-5с
	Котлета биточек рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром
	Компот из ягоды***	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>42,94</b>	<b>21,68</b>	<b>143,1</b>	<b>938,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>71,29</b>	<b>38,96</b>	<b>217,63</b>	<b>1505,24</b>	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,3	7,3	30,8	54-6гн
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>32,23</b>	<b>8,49</b>	<b>63,72</b>	<b>461,33</b>
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>46,44</b>	<b>21,62</b>	<b>138,12</b>	<b>936,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>78,67</b>	<b>30,11</b>	<b>201,84</b>	<b>1397,57</b>	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ***	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,69</b>	<b>27,24</b>	<b>84,98</b>	<b>668,91</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Суп гороховый на курином бульоне 250	250	8,4	5,75	20,35	166,43	54-8с
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	Соус сметанный с томатом 50 № 331	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,2	27,9	115	342
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>43,04</b>	<b>30,51</b>	<b>157,17</b>	<b>1077,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>63,73</b>	<b>57,75</b>	<b>242,15</b>	<b>1745,94</b>	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическаяценн	№ рецептуры



		Белки	Жиры	Углеводы	ость		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	15,24	21,6	3,96	270,6	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 100	100	7,7	2,4	53,33	266	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>29,44</b>	<b>24,6</b>	<b>96,79</b>	<b>726,1</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	Жаркое по-домашнему с курицей 250	250	31,01	7,78	22	282,1	54-28м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>47,33</b>	<b>22,13</b>	<b>126,46</b>	<b>888,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>76,77</b>	<b>46,73</b>	<b>223,25</b>	<b>1614,13</b>	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	210	9,83	10,98	46,1	322,54	54-13к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	200	3	1	42	192	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>695</b>	<b>21,95</b>	<b>17,66</b>	<b>129,62</b>	<b>770,27</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 100	100	23,42	27	5,5	359,5	54-8р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>36,08</b>	<b>39,87</b>	<b>98,2</b>	<b>903,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 595</b>	<b>58,03</b>	<b>57,53</b>	<b>227,82</b>	<b>1674,18</b>	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,38	4,5	7,63	76	54-13з
	Котлета(биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>27,15</b>	<b>17,36</b>	<b>91,1</b>	<b>628,95</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>47,62</b>	<b>14,6</b>	<b>121,59</b>	<b>806,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>74,77</b>	<b>31,96</b>	<b>212,69</b>	<b>1435,24</b>	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	180	35,55	12,83	25,99	361,46	54-1т
	ПОВИДЛО 25	25	0,19		22,5	90,19	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный улаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>42,87</b>	<b>15,29</b>	<b>85,75</b>	<b>657,87</b>	
Обед							



ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250 на бульоне	250	5,9	7,2	17	156,9	54-4с
Голубцы ленивые 100	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	180	9,48	8,16	34,32	249,24	54-3г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром
Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
Итого за Обед	980	36,15	26,13	124,62	880,03	
Итого за день	1 530	79,02	41,42	210,37	1537,9	
Итого за период	15 110	709,66	461,21	2151,62	15606,57	
Среднее значение за период		71	46,1	215,2	1560,7	

- \* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.
- \*\* Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.
- \*\*\* Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.
- \*\*\*\* Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

#### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.

Согласованно  
Директор

МП

Утверждено  
ИП Ванжура О.Ю.

МП

