

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе

«29»



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Технология
диетического питания»

Е.В.Колотова

«29»



2024года

МП

Примерное десяти дневное меню горячего питания учащихся
начального общего (1-4кл) с ограниченными возможностями
здоровья 2 СМЕНА

2024 год

"Утверждено"



Колодова Е. В.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Директор
ОВД11

ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюд Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед														
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19	9,20	84,95	0,10	35,74	69,60	29,08	1,64
Фрикадельки из говядины в соусе	280	105	8,48	11,80	12,62	190,80	0,11	0,57	37,46	2,67	49,45	112,51	18,24	1,63
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	0,37	2,90	22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Чай с сахаром и лимонном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,01	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед	712	712	25,48	21,69	115,58	763,98	0,72	12,67	145,56	3,69	162,12	434,50	201,12	10,43

Полдник

Полдник														
Масло сливочное порционное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,56	247,61	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Полдник	510	510	18,47	34,27	87,75	748,51	0,15	201,18	378,07	2,14	489,75	359,91	60,37	7,28

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Колотова Е.В.

Меню

Вторник

Директор
ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюда Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Обед														
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03							
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,38	4,17	10,15	83,99	0,04	14,63	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Шницель рубленый из говядины 90	416	90	13,22	12,81	13,46	217,76	0,16	0,22	4,82	2,81	68,63	180,50	28,19	2,40
Итого за Обед		700	22,30	25,49	97,22	705,53	0,38		126,47	5,33	159,79	357,57	92,85	5,04

Полдник

Батон 60г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06							
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша ячневая молочная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,93	288,36	0,17	1,10	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
Ябло вареное 60г	551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Итого за Полдник		461	22,36	21,76	80,97	615,59	0,31	2,10	248,84	2,20	346,63	521,52	77,36	3,73

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор  Колотова Е. В.

ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Меню

среда

Наименование блюд Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед														
Наименование блюд	Рецепт/тура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рыбные 90		307	90	11,19	4,45	13,51	137,89	0,14	0,23	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Напиток из сухих фруктов 200		297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150		377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 200		98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Итого за Обед		700		20,60	18,15	92,02	616,33	0,38	41,80	5,22	227,78	386,60	124,27	4,19

Полдник

Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25		63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03	49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10		233	210	6,10	10,15	28,70	232,40	0,22	62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
Кофейный напиток с молоком 200		465	200	3,22	2,50	16,26	100,20	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Полдник		505		19,01	22,23	82,91	613,05	0,35	1,80	1,68	405,65	380,08	75,35	2,31

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор  Колотова Е. В.

ОВД11 ОВЗ1-4 класс 2 смена

Меню

Четверг

Наименование блюда Рацион Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

		Обед													
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	200,00	163,40	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,50	4,01	6,00	5,66	
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68	0,05	0,68	0,04	8,60	170,18	68,07	5,31	
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	16,00	0,06	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02	
Тертые из говядины с рисом 90	278	90	10,61	10,41	11,97	182,61	0,10	2,70	0,06	2,41	17,43	139,32	21,23	1,92	
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	0,05	0,05	0,08	16,25	31,25	10,00	0,71	
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,96	0,62	
Итого за Обед		700	32,31	18,28	108,79	742,88	0,97	226,75	266,14	3,86	190,71	403,57	127,31	14,53	

Полдник

		Полдник													
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	1,06	68,32	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша манная молочная жидкая с маслом 200/10	227	210	6,67	10,21	32,61	250,18	0,09	1,06	68,32	0,67	142,69	124,58	21,35	0,48	
Масло сливочное порционное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00	90,00	53,70	0,20	300,00	162,00	15,00	0,33	
Сыр порционный	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	53,70	0,06	0,06	300,00	6,00	15,00	0,33	
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92	
Итого за Полдник		510	20,38	34,97	75,56	701,86	0,17	1,66	223,53	1,83	529,17	378,33	55,89	2,52	

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Меню

ПЯТНИЦА

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

		Обед													
Батон 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	42,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Жаркое по-домашнему 300		394	300	15,44	36,53	36,52	527,52	0,18	42,00	36,04	4,54	44,42	257,32	70,38	3,52
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Рассольник пенningradский с перловой крупой 200		100	200	1,80	4,32	13,50	100,68	0,06	13,39	65,15	1,83	24,46	57,29	22,24	0,79
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржаной 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	0,05	16,00	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед			760	21,49	42,86	97,38	865,99	0,39	61,84	117,51	6,95	116,81	371,64	110,69	5,60

Полдник

Батон 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	42,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Варенье		814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка из творога 100		279	100	16,38	8,21	16,26	204,52	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Каша молочная "Дружба" с маслом 150/5		226	155	4,10	5,89	20,70	152,61	0,09	0,77	39,33	0,15	101,29	106,06	23,76	0,45
Чай с сахаром и лимоном 200/7		186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Полдник			537	22,77	14,84	92,23	596,34	0,18	4,15	120,41	1,09	294,31	362,53	62,54	2,69

Врач диетолог

Диет. сестра

Директор  Колотова Е. В.

ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Меню

Понедельник 2

Наименование блюда Рецепт Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Наименование блюда	Рецепт	Выход	Обед															
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60			
Углы из свинины 125		260	125	11,41	28,75	5,10	325,43	0,02		14,40	1,87	16,87	136,84	22,09	1,56			
Напиток апельсиновый		770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01		1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14			
Рис отварной 150		385	150	3,85	5,43	36,43	218,03	0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57			
Суп картофельный с горохом 200		138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19		84,95	0,10	35,74	69,60	29,08	1,64			
Итого за Обед		725	725	23,60	39,09	110,18	891,93	0,31		131,49	2,93	86,93	327,04	89,76	4,50			

Полдник

Наименование блюда	Рецепт	Выход	Полдник															
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60			
Вутерброды с сыром и маслом 15/5/25		63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	15,95	98,75	10,78	0,52			
Какао с молоком 200		462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04		22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66			
Каша пшеница молочная жидкая с маслом 200/10		233	210	6,10	10,15	28,70	232,40	0,22		62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95			
Итого за Полдник		505	505	19,38	22,65	82,02	614,80	0,35		134,03	1,66	407,10	381,88	79,65	2,73			

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор
ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюд: Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Борщ с капустой и картофелем 200	Обед															
	95	200	1,38	4,17	10,15	83,99	0,04	14,63	74,28	1,87	40,10	38,34	19,77	0,89		
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02		
Улпыш из курицы 50/50	11	100	7,08	17,40	3,42	198,72	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38		
Капша речневая расосыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24	1,00	27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64		
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26		
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	0,08	18,25	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71		
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30		
Итого за Обед		710	18,18	29,83	91,16	710,53	0,48	22,08	127,21	5,15	151,71	361,29	145,24	7,21		

Масло сливочное порционное	Полдник															
	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00	0,00	90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20		
Сыр порциный	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33		
Капша речневая Могонная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,93	288,36	0,17	1,10	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97		
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,55		
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30		
Итого за Полдник		492	18,08	33,28	67,96	650,17	0,21	4,00	213,54	1,58	502,91	448,33	64,04	2,75		

Врач-диетолог

Диет.сестра

Меню

смена 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Обед												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суп крестьянский с пшеном 200		98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Щипелье рыбный натуральный 90		310	90	13,97	3,41	7,13	113,98	0,10	1,67	11,00	1,14	69,95	226,31	50,95	0,87
Пюре картофельное 150		377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	96,65	32,41	1,19
Напиток из сухофруктов 200		297	200	0,64	22,92	94,24	116,60	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед			700	23,38	17,11	85,64	592,42	0,34	43,25	246,48	5,08	208,45	427,15	131,62	3,96

Полдник

Бутерброды горячие с сыром 25/5/30	7	60	9,00	10,80	15,22	195,50	0,04		67,25	0,61	256,90	156,00	16,43	0,69
Рисо вареное 60г	551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Каша пшеница молочная жидкая с маслом 200/10	233	210	6,10	10,15	28,70	232,40	0,22	0,80	62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Рисошки печеные	372	75	0,28	0,28	26,74	112,33	0,02	6,90	3,45	0,14	11,44	7,59	6,21	0,44
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Итого за Полдник		571	24,95	28,85	93,78	740,84	0,35	7,80	291,37	1,73	434,07	461,99	76,64	4,73

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор

Колотова Е.В.

ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Меню

Четверг 2

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Обед													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Щи из свежей капусты с картофелем 200		104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,96	0,62	
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02	
Фрикадельки из говядины в соусе		280	105	8,48	11,80	12,62	190,60	0,11	0,57	37,46	2,67	49,45	112,51	18,24	1,63	
Картофель отварной с маслом сливочным 150		379	150	3,03	5,74	24,21	160,89	0,12	29,58	31,98	0,09	20,54	87,91	34,29	1,38	
Напиток из чернокопченой рыбыны		491	200	0,30	0,04	16,82	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27	
Хлеб ржаной 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11		0,00	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Батон 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	66,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30	
Итого за Обед		715	715	17,01	23,69	83,91	617,83	0,41	54,20	211,45	3,74	148,23	301,48	87,34	4,92	

Полдник

Масло оливочное порционное 20		12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порционный		23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10		234	210	5,80	10,51	32,56	247,61	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Чай с молоком и сахаром		685	200	1,70	1,25	17,42	87,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
Батон 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	66,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Итого за Полдник		485	485	17,61	34,54	62,88	633,54	0,13	1,78	226,16	1,00	534,58	392,90	64,06	2,24

Врач диетолог

Диет.сестра

"Утверждено"

Директор  Кологова Е.В.

ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Меню

ПЯТНИЦА 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник Ленинградский с перловой крупой 200		100	1,80	4,32	13,50	100,68	0,06	13,39	65,15	1,83	24,46	57,29	22,24	0,79
Сметана		531	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Тедтели из говядины 90		278	11,58	16,39	13,64	246,40	0,15	3,18	4,02	4,86	53,95	161,60	25,25	2,32
Пюре из гороха 150		388	15,81	1,51	36,90	224,40	0,88	0,68	0,68	0,68	78,35	170,18	68,07	5,31
Чай с сахаром и лимоном 200/7		186	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Батон 25		13,35	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржаной 25		99	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11		0,00	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		707	33,37	25,22	102,39	771,28	1,03	19,52	86,48	7,25	205,59	452,36	136,88	10,39

Полдник

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150		232	5,13	6,06	20,34	156,11	0,12	0,89	36,35	0,43	121,64	142,28	37,20	0,80
Запеканка из творога 100		279	16,38	8,21	16,26	204,52	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Варенье		814			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Напиток из плодов шиповника		201	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Батон 25		13,35	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Итого за Полдник		525	24,07	15,24	106,39	673,18	0,22	201,37	280,19	2,11	320,03	392,97	74,70	7,75

Врач диетолог _____

Диет сестра _____