

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе

«29» 01 2024г.



МП

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Технология
диетического питания»

Е.В.Колотова

«29» 01 2024года



МП

Примерное десяти дневное меню горячего питания учащихся
основного общего и среднего общего образования (5-11кл) с
ограниченными возможностями здоровья

2024 год



Кологова Е.В.

Директор
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

		Завтрак												
Сыр пордими	23	40	10,72	10,08	40,71	133,60	0,01	1,48	77,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,16	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
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
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08	4,38	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		582	23,98	23,59	93,72	687,47	0,18	4,38	149,70	1,68	622,13	468,04	77,99	2,90

		Обед												
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Котлета домашняя	476	100	14,44	21,51	12,32	297,17	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		835	33,11	34,99	128,16	974,79	0,75	212,62	339,66	5,60	211,96	505,53	196,20	15,48

Врач диетолог

Диет.сестра

Директор  Колотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

Вторник

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

Завтрак														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 75		75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Какао с молоком 200		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 250/10		250	9,39	11,30	49,92	344,10	0,21	1,38	75,25	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
Яйцо вареное 60г		1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	128,00	7,20	1,50
Итого за Завтрак		526	26,09	23,29	103,59	737,08	0,38	2,38	254,89	2,82	394,99	600,59	90,21	4,27

Обед														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50г		50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем 250		250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
Котлеты рубленые из птицы 100		100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Напиток из свежих яблок 200		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 180г		180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Сметана		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		25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		815	21,93	34,51	121,76	887,30	0,41	20,81	153,09	6,07	193,11	410,30	107,76	5,19

Врач диетолог _____

Диет-сестра _____

"Утверждаю"

Колотова Е.В.

Директор
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

среда

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

Наименование	Рецептура	Выход	Завтрак													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Батон 50г		50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60		
Булгуроды с сыром и маслом 15/5/25		63	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 250/10		233	7,60	10,88	35,89	274,15	0,27	1,00	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	1,19		
Корфейный напиток с молоком 200		465	3,22	2,50	16,28	100,20	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24		
Итого за Завтрак		555	20,51	22,96	90,10	654,80	0,41	2,00	138,36	1,70	433,65	415,55	84,63	2,54		

Обед

Наименование	Рецептура	Выход	Обед													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Батон 75		75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90		
Котлеты рыбные 100		307	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22		
Напиток из сухофруктов 200		200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67		
Пюре картофельное 180		180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43		
Сметана		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		
Суп фастельянский с пшеном 250		250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78		
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,80	451,91	143,42	5,01		

Врач диетолог

Диет.сестра

Директор  Колотова Е.В.
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

Четверг

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

		Завтрак													
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08								
Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10	227	260	8,31	10,95	40,77	296,38	0,11	1,33	74,15	0,81	14,25	48,75	9,75	0,90	
Сыр порцикийи 20	23	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22	
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 Завтрак		555	21,00	19,41	96,07	648,01	0,21	1,93	121,46	2,18	464,38	364,97	59,38	2,63	

		Обед													
Угущи из круицы 50/50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06								
Каша гречневая рассыпчатая 180	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	
Напиток из плодов шиповника	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37	
Сметана	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	
Хлеб ржаной 25	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	
Щи из свежей капусты с картофелем 250	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за Обед	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79	
		815	21,75	31,56	114,01	844,05	0,58	231,05	328,92	4,62	183,85	412,57	171,53	13,53	

Врач-диетолог _____

Диет.сестра _____

Меню

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 50г		50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06							
Каша молочная "Дружба" с маслом 250/10		226	6,90	11,04	34,89	267,07	0,15	1,28	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Чай с сахаром и лимонном 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
Яйцо вареное 60г		551	7,50	6,90	0,42	83,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Итого за Завтрак		518	18,56	19,40	75,69	555,81	0,25	4,18	231,25	1,49	229,21	349,39	60,89	3,81
Обед														
Батон 50г		50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06							
Жаркое по-домашнему 300		394	15,44	35,53	36,52	527,52	0,18	42,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Напиток лимонный		34	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 ленинградский с перловой крупой 250		100	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
Сметана		531	0,25	2,00	0,34	20,80	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржаной 25		99	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		835	23,82	44,67	113,39	956,93	0,43	65,19	134,21	7,84	127,88	402,24	119,53	6,10

Врач диетолог _____
 Диет.сестра _____

Директор  Колотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Наименование блюд Рецепт/ура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак															
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
Булгуровый 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	
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 молочная "Дружба" с маслом 250/10	226	260	6,90	11,04	34,89	267,07	0,15	1,28	73,05	0,26	169,48	178,11	39,92	0,77	
Итого за Завтрак		555	20,17	23,54	88,20	649,47	0,28	2,28	144,48	1,73	462,92	415,08	82,44	2,54	

Обед															
Батон 75		13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Напиток альпийский	770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14	
Рис отварной 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68	
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05	
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	
Итого за Обед		810	24,40	24,81	141,91	894,34	0,48	25,27	181,67	4,20	134,94	362,96	101,86	5,40	

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____



Коротова Е.В.

Меню

Вторник 2

Директор
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

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

		Завтрак												
Сыр порциками	23	40	10,72	10,08	49,92	133,60	0,01	1,38	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша пшеничная молочная с маслом 250/10	220	250	9,39	11,30	49,92	344,10	0,21	1,38	75,25	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
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	4,28	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак	547	547	24,27	22,84	90,31	672,66	0,28	4,28	147,50	2,02	646,48	575,40	81,79	3,20

		Обед												
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
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
Угрюш 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
Каша пшеничная рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	6,40	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
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	31,25	10,00	0,71
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	815	815	21,51	32,65	112,48	835,80	0,57	25,95	152,24	6,05	174,41	414,83	171,89	8,46

Врач диетолог

Диет.сестра

Утверждаю

Смирнова Е.В.

Колотова Е.В.

Меню

среда 2

Директор **ОВД18** **ОВЗ 5-11 классы**

Наименование блюда Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак															
Наименование	Рецепт/тура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Рйло вареное 60г		551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10		233	260	7,60	10,88	35,89	274,15	0,27	1,00	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	
Батон 75		13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	
Итого за Завтрак		536	536	20,93	19,95	84,26	606,26	0,40	1,10	225,07	1,86	203,24	366,37	69,79	

Обед															
Наименование	Рецепт/тура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суп крестьянский с пшеном 250		98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	
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	
Шницель рыбный натуральный 100		310	100	15,41	4,07	7,76	128,01	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	
Пюре картофельное 180		377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	
Напиток из сухофруктов 200		297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	
Батон 75		13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	
Итого за Обед		815	815	27,73	20,75	105,29	722,44	0,42	52,44	271,71	6,23	240,52	495,04	151,16	

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждено"

Директор *Лодт* Колотова Е.В.

ОВД18 ОБЗ 5-11 классы

Меню

Четверг 2

Наименование Блюда Рационтура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Маргний Железо

Наименование Блюда	Завтрак		Обед																	
	Рационтура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Маргний	Железо						
Сыр порезанный	23	40	10,72	10,08																
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	133,60	0,01	1,48	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44						
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	293,16	0,09	0,60	11,50	0,05	190,65	193,50	40,96	0,61						
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	87,38	0,02	0,60	0,01	0,85	72,18	53,24	12,94	0,92						
Итого за Завтрак	550	550	23,39	24,10	83,38	131,50	0,06	2,08	160,56	1,29	672,33	495,25	80,40	2,56						

Наименование Блюда	Обед		Обед												
	Рационтура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Маргний	Железо	
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	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	
Биточки рубленые из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,28	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86	
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84	
Напиток из черноплодной рябины	491	200	0,30	0,04	16,82	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27	
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	
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	
Итого за Обед	815	815	23,51	33,60	120,70	881,37	0,46	30,31	205,69	4,59	220,23	367,48	85,60	5,08	

Врач диетолог

Диет. сестра

Директор *Колотова Е.В.* Колотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

ПЯТНИЦА 2

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

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Завтрак													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250/10		232	260	8,60	12,82	34,03	285,39	0,20	1,48	77,45	0,75	203,85	238,42	62,09	1,35	
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	
Батон 75		13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90		
Итого за Завтрак		543	543	22,13	21,90	87,46	639,88	0,33	4,38	235,66	2,40	268,33	425,95	86,32	4,70	

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Обед													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Рассолыник ленинградский с перловой крупой 250		100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99	
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	0,52	
Тедфети из говядины 100		278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57	
Рис припущенный 180		386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05	36,00	36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66	
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	
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		
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		815	815	25,80	32,88	141,00	977,66	0,47	220,35	301,72	9,02	165,93	419,01	111,28	11,20	

Врач диетолог

Диет.сестра