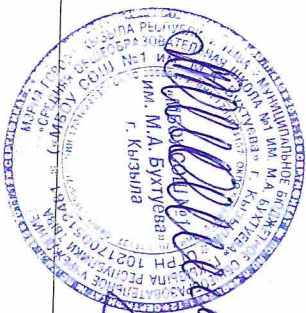


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1 г. Кзылыл
Шарыпова Т.Л.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
Чепкасов М.А.

«__» _____ 2025 года

«__» _____ 2025 года



Примерное 10-ти дневное меню для детей-инвалидов и детей с пищевыми особенностями в возрасте от 7 до 11 лет, учащиеся
в МБОУ СОШ № 1 г. Кзылыла на 2025 год

(Соответствует Единному сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уралский региональный центр питания) ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021

Обед															
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет	Витамины, мг	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
117	Суп из овощей с фасолью и отварной говядиной	1/250/30	15,1	12,6	46,1	364,7	0,1	6,0	0,0	2,0	52,0	108,0	28,2	1,4	
267	Дипло вареное	1/40	5,5	8,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5	
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
486	Компот из свежих яблок	1/200	0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5	
	Итого завтрака:	1/540	22,0	21,5	89,1	642,3	0,2	8,6	0,0	2,2	60,5	127,2	36,1	3,8	
	Итого:	93,00													

Меню на 3 день (среда)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет	Витамины, мг	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
100	Рассольник ленинградский с отварной курицей	1/250/30	12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21	
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87	
	Итого обед:	1/650	16,1	13,5	51,5	416,6	0,2	14,5	9,5	2,8	245,6	176,6	55,3	5,0	
	Итого:	93,00													

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет	Витамины, мг	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
100	Рассольник ленинградский с отварной курицей	1/250/30	12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21	
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87	
	Итого обеда:	1/650	16,1	13,46	51,5	416,6	0,17	14,5	9,5	2,83	245,55	176,6	55,3	5,03	
	Итого:	93,00													

Меню на 4 день (четверг)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	--------------------	-----------------	-------------------------	--------	--------------	--------------------------

рел.	с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углево	тическ	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
Пр	Огурцы свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32	
307	Тертые рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67	
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5	
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
495	Компот из смеси сухофру	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
	Итого завтрака:	1/530	19,7	18,0	69,2	578,0	0,3	0,2	43,5	2,7	105,2	265,7	197,5	6,3	
	Итого:	93,00													
Обед															
Пр	Огурцы свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32	
307	Тертые рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67	
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5	
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
495	Компот из смеси сухофру	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
	Итого обед:	1/530	19,7	18,0	69,2	578,0	0,3	0,2	43,5	2,7	105,2	265,7	197,5	6,3	
	Итого:	93,00													
Меню на 5 день (пятница)															
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет	Витамины, мг	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
		с 7 до 11 лет													
Завтрак															
281	Запеканка пшениная с	1/200/10	9,55	12,5	19,7	223,0	0,2	0,1	43,4	0,3	79,3	200,7	46,7	1,7	
75	Сыр полутвердый	1/20	4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87	
	Итого завтрака:	1/450	17,05	19,86	34,10	388,20	0,21	0,60	105	0,45	319,10	362,30	68,90	3,11	
	Итого:	93,00													
Обед															
207	Каша перловая	1/150	5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8	
	рассыпчатая														
367	Гуляш из птицы	1/100	11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8	

575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
75	Сыр полутвердый	1/20	4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/490	24,3	23,2	49,7	491,7	0,1	0,9	136,3	1,2	277,5	360,7	53,5	3,1
	Итого:	93,00												

Меню на 6 день (понедельник)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

Завтрак

225	Каша пшеница вязкая с сливочным маслом	1/200/10	8,7	12,5	34,2	275,5	0,18	1,2	37,3	0,19	127	197,46	53	1,4
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
ПП	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрак:	1/580	12,1	14,6	58,4	424,1	0,3	8,5	46,8	0,5	351,8	270,1	77,2	4,9
	Итого:	93,00												

Обед

22	Салат из моркови и яблок	1/60	1,0	6,1	7,5	89,0	0,1	5,4	0,0	3,0	23,0	38,0	27,0	1,1
600	Каша гречневая с овощами и мясом	1/250	15,9	11,3	47,7	335	0,07	0,77	39	0,65	28	166	46,5	1,43
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/530	19,8	19,0	69,6	517,6	0,2	6,5	48,5	3,8	114,8	265,6	88,7	3,8
	Итого:	93,00												

Меню на 7 день (вторник)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

	Итого завтрака:	1/530		20,9	19,1	72,0	518,4	0,1	2,7	18,7	1,3	60,9	162,8	62,9	2,3
	Итого:	93,00													

Меню на 9 день (четверг)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
122	Суп Уха	1/250	9,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0				
ПП	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21				
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39				
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87				
	Итого обед:	1/620	12,7	12,8	34,3	368,6	0,2	13,1	24,5	0,6	255,3	219,1	56,5	4,5				
	Итого:	93,00																

Обед

ПП	Огурцы свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
307	Тфтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150	5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/530	21,5	18,6	63,0	525,9	0,2	0,3	51,9	2,3	148,0	442,2	77,4	2,7
	Итого:	93,00												

Меню на 10 день (пятница)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энерге тическ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углево		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
372	Виточки из птицы	1/100	13,2	9,1	8,5	189,0	0,1	0,9	72,8	1,3	48,5	182,0	24,0	1,8				
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5				
75	Сыр полутвердый	1/20	4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2				
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39				

