



Согласовано
Директор МБОУ гимназия №1
Н.И. Пономарев



**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся для детей-
инвалидов и детей с ограниченными
возможностями здоровья.**

**МБОУ гимназия №1
В 2023-2024 учебном году.**

**При составлении меню использовался
Сборник рецептов на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях**

**Под общей редакцией
М.П. Могильный; В.А. Тутьян**

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: **ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,73	15,03	54,15	381,6	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,90	21,57	99,30	654,73
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	8,92	3,71	86,10	398,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1055	28,82	25,28	185,40	1053,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	41	4,53	4,10	0,25	56	18
	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167
	Кофейный напиток с молоком	220	3,96	4,31	27,94	167,42	379
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		581	42,61	18,66	144,02	873,67	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	9,26	7,44	84,85	433,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1086	51,87	26,10	228,87	1307,23	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250/7	8,03	10,23	42,98	285	187
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,61	19,38	89,07	580,56
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	9,64	4,86	89,42	430,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	27,25	24,24	178,49	1010,77	
День 4							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	100/20	9,22	9,57	14,50	177,99	87
	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,63	23,85	104,75	714,02
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	18,47	9,98	17,95	237,28	774
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	25,51	11,19	88,77	548,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	48,14	35,04	193,52	1262,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	6,69	85,86	52
	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,46	16,92	11,59	222,16	278
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,42	11,29	22,28	191,81	128
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	17,74	36,61	85,47	720,45
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	9,26	7,44	84,85	433,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	27,00	44,05	170,32	1154,01	

6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	240	8,21	12,84	51,34	344,69	182	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,00	14,18	58,14	270	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,38	23,68	94,37	642,64		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	8,92	3,71	86,10	398,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1055	27,30	27,39	180,47	1041,25		
День 7								
ЗАВТРАК	Икра свекольная	100	1,65	7,08	9,18	107,55	46	
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95	
	Макаронные изделия отварные	180/7	7,04	7,09	44,28	265,59	202	
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	39,99	36,97	84,55	858		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	250	5,67	5,50	17,80	143,73	774	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	12,71	6,71	88,62	455,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	52,70	43,68	173,17	1313,19		
День 8								
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	28	
	Яйца вареные	41	4,53	4,10	0,25	56	18	
	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170	
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		561	37,03	15,81	120,76	751,91		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	9,64	4,86	89,42	430,21		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1066	46,67	20,67	210,18	1182,12		
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35	208,41	75	
	Кофейный напиток с молоком	220	3,96	4,31	27,94	167,42	379	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,22	14,78	95,06	581,68		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	9,26	7,44	84,85	433,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	27,48	22,22	179,91	1015,24		
День 10								
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,46	16,92	11,59	222,16	278	
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,42	11,29	22,28	191,81	128	
	Капуста тушеная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134	
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,65	51,03	268	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	14,41	31,12	68,66	589,11		
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12	
	Свекольник	250/12	2,13	4,85	14,38	105,42	55	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	11,17	15,06	93,80	538,88		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	25,58	46,18	162,46	1127,99		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10972	362,81	314,85	1862,79	11467,9		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1097,2	36,28	31,49	186,28	1146,79		