

Утверждаю: Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт Ленинское

Т.И.Предыкина



**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для детей с  
овз при двухразовом горячем питании обеды**

**(от 7-17 лет )**

Разработано и составлено калькулятором 101- Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания  
разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных  
организаций Новосибирск 2021

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины						минеральные вещества						
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Мg					
	1 неделя																		
	понедельник																		
	завтрак																		
184	каша рисовая молочная жидкая	180/5	9,2	12,8	44,3	329	1,18	0	0	0,1	0,63	267,27	0	48,8					
1	бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	0	0	0	0,08	1,02	13,62	0	16,17					
268	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0	0					
	<b>Итого</b>		<b>13,3</b>	<b>29,53</b>	<b>78</b>	<b>628</b>	<b>1,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>1,68</b>	<b>281,15</b>	<b>0</b>	<b>64,97</b>					

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Мин. вещ. мг						
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Мg					
	1 неделя																		
	понедельник																		
	Обед																		
57	рассолыник Домашний	200	1,7	4,2	10,9	90,0	8,4	0,0	0,0	0,1	0,7	19,0	120,0	19,3					
54-12м	плов с курлицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	0,0	0,1	2,0	20,0	234,0	108,0					
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0					
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2					
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1					
	<b>Итого</b>		<b>33,8</b>	<b>12,9</b>	<b>83,8</b>	<b>579,8</b>	<b>10,8</b>	<b>147,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>44,0</b>	<b>411,6</b>	<b>149,6</b>					

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины						минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Са	Р	Мg				
	<b>1 неделя</b>																	
	<b>вторник</b>																	
	<b>завтрак</b>																	
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	9,3	10	45,7	302	0,48	0	0	0,17	2,28	167,82	0	45,35				
	0 хлеб пшеничный	50	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0,1	0	0	0,5	0				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0	0				
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,3</b>	<b>10,23</b>	<b>73,9</b>	<b>422,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2,31</b>	<b>168,08</b>	<b>0,5</b>	<b>45,35</b>				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины						мин. вещ.					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Са	Р	Мг				
	<b>1 неделя</b>																	
	<b>вторник</b>																	
	<b>Обед</b>																	
	54 Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,0	7,8	13,0	134,3	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	76	20,97			
	105 тефтели из говядины	80	10,6	17,6	13,8	256,0	1,5	0,0	0,6	0,0	0,9	9,6	150	17,7				
	165 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	0,9	0,3	3,6	20,4	72	159,5				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,60</b>	<b>37,91</b>	<b>100,10</b>	<b>831,90</b>	<b>1,54</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,44</b>	<b>5,57</b>	<b>35,01</b>	<b>355,60</b>	<b>220,47</b>				

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины							минеральные вещества				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Са	Р	Мg				
	1 неделя																	
	среда																	
	завтрак																	
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	200	9,9	12,8	41,2	320	0,67	0	0	0,26	2,1	183,97	0	73,9				
	1 бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	0	0	0,08	1,02	13,62	0	16,17					
	268 чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,03	0,26	0	0					
	<b>итого</b>		<b>14</b>	<b>29,53</b>	<b>74,9</b>	<b>619</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,34</b>	<b>3,15</b>	<b>197,85</b>	<b>0</b>	<b>90,07</b>				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины							мин. вещ. мг				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Са	Р	Мг				
	1 неделя																	
	среда																	
	Обед																	
56	Рассольник ленинградский	250/10	2,0	8,8	17,0	156,3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	77	22,5				
83	котлета рыбная	80	4,0	8,0	18,0	182,0	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	46,0	164	21,6				
131	Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,0	0,1	0,1	1,3	91,2	56	34,1				
	Масло сливочное	6	0,0	5,0	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0	0				
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	<b>итого</b>		<b>14,4</b>	<b>29,6</b>	<b>97,5</b>	<b>717,9</b>	<b>26,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>143,5</b>	<b>354,6</b>	<b>100,5</b>				

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины							минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Мg					
	1 неделя																		
	четверг																		
	завтрак																		
54-16к	каша дружба	200	7,9	11,2	42,6	302	0,67	0	0	0,15	1,01	158,14	0	46,24					
	0 хлеб пшеничный	50	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0,1	0	0	0,5	0					
	268 чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0	0					
	Итого		10,9	11,43	70,8	422,2	0,67	0	0,8	0,25	1,04	158,4	0,5	46,24					

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)							мин веш						
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Р	Мг	Са	Мg	Fe					
	1 неделя																			
	четверг																			
	Обед																			
52	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	8,75	9,00	127,25	0,00	0,00	0,30	0,05	74,00	19,09	0,00	0,00						
125	котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,33	0,00	0,00	0,07	1,49	18,23	0,00	18,78						
169	каша рисовая рассыпчатая	180	4,50	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	1,00	0,04	51,00	29,94	13,20	1,20						
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0						
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2						
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1						
	Итого		23,80	34,21	108,20	839,25	0,33	0,00	2,50	0,26	127,52	72,32	70,80	42,28						

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины							минеральные вещества						
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg						
	1 неделя																			
	пятница																			
	завтрак																			
	184 каша рисовая молочная жидкая	180/5	9,2	12,8	44,3	329	1,18	0	0	0,1	0,63	267,27	0						48,8	
	0 хлеб пшеничный	50	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0,1	0	0	0,5	0					0	
	268 чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0	0					0	
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>13,03</b>	<b>72,5</b>	<b>449,2</b>	<b>1,18</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,66</b>	<b>267,53</b>	<b>0,5</b>						<b>48,8</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин вещ мг						
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg						
	1 неделя																			
	пятница																			
	Обед																			
	59 суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,0	20,0	125,0	1,3	21,3	0,0	0,1	1,3	19,0	80						28,8	
	54-4 котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,1	23,1	0,0	0,1	1,9	29,0	137,0	20,0					20,0	
	144 рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	170,0	96,0	0,0	0,1	0,1	1,2	111,6	49,5	25,4					25,4	
	Масло сливочное	6	0,0	5,0	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0	0					0	
	268 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0					0	
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2					19,2	
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1					3,1	
	<b>Итого</b>		<b>24,9</b>	<b>30,9</b>	<b>91,2</b>	<b>740,9</b>	<b>97,3</b>	<b>44,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>165,8</b>	<b>324,1</b>	<b>96,5</b>						

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины							минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Mg					
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>понедельник</b>																		
	<b>завтрак</b>																		
	184 каша рисовая молочная жидкая	180/5	9,2	12,8	44,3	329	1,18	0	0	0,1	0,63	267,27	0						48,8
	0 хлеб пшеничный	50	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0,1	0	0	0,5	0					0
	268 чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0						0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,2</b>	<b>13,03</b>	<b>72,5</b>	<b>449,2</b>	<b>1,18</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,66</b>	<b>267,53</b>	<b>0,5</b>						<b>48,8</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин. вещ. мг						
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Mg						
	<b>Обед</b>																			
	67 Суп из овощей	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9						12,12
	54-5м котлета из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,47	4,70	1,80	0,05	1,00	22,00	108,00	48,00						
	202 Макароны изделия отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	11,0	37,2	21						
	268 Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0						0
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2						
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1						
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,8</b>	<b>16,9</b>	<b>97,6</b>	<b>634,7</b>	<b>0,5</b>	<b>4,7</b>	<b>3,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>	<b>38,1</b>	<b>225,7</b>	<b>103,4</b>						





№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины						минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Са	Р	Мg				
	2 недели среда																	
	завтрак																	
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	200	9,9	12,8	41,2	320	0,67	0	0	0,26	2,1	183,97	0	73,9				
	0 хлеб пшеничный	50	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0,1	0	0	0,5	0				
	268 чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0	0				
	Итого		12,9	13,03	69,4	440,2	0,67	0	0,8	0,36	2,13	184,23	0,5	73,9				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Мин. вещ. мг					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Са	Р	Мг				
	2 недели среда																	
	Обед																	
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,0	8,8	10,0	134,3	0,0	0,0	149,9	0,1	0,0	0,0	48,5	17,18				
102	зразы школьные	80	11,1	16,8	12,9	259,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	15,8	180,0	21,8				
131	Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,0	0,1	0,1	1,3	91,2	56	34,1				
	Масло сливочное	6	0,0	5,0	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0	0				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	1,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		21,5	38,4	85,4	792,9	26,4	0,0	151,2	0,4	3,6	113,3	342,1	95,4				

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины						минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Мg				
	2 недели																	
	четверг																	
	завтрак																	
54-16к	каша дружба	200	7,9	11,2	42,6	302	0,67	0	0	0,15	1,01	158,14	0	46,24				
0	хлеб пшеничный	50	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0,1	0	0	0,5	0				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,03	0,26	0	0				
	Итого		10,9	11,43	70,8	422,2	0,67	0	0,8	0,25	1,04	158,4	0,5	46,24				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины						мин. вещ.					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	Р	Мг				
	2 недели																	
	четверг																	
	Обед																	
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	8,75	9,00	127,25	0,00	0,00	0,30	0,05	0,00	0,00	74	19,09				
104	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80/30	10,6	17,6	13,8	256,0	1,5	0,0	0,6	0,0	0,9	9,6	150	17,7				
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	0,9	0,3	3,6	20,4	72	159,5				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		24,6	38,9	96,1	824,9	1,5	0,0	3,0	0,5	5,6	35,0	353,6	218,6				

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества			энергетическая ценность к/кал	витамины					минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg			
	<b>2 неделя</b>																
	<b>пятница</b>																
	<b>завтрак</b>																
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	9,3	11	44	312	0,67	0	0	0,22	1,47	161,5	0	56,17			
	1 бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	0	0	0,08	1,02	13,62	0	16,17				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,03	0,26	0	0				
	<b>Итого</b>		<b>13,4</b>	<b>27,73</b>	<b>77,7</b>	<b>611</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,52</b>	<b>175,38</b>	<b>0</b>	<b>72,34</b>			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины					мин. вещ. мг					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg			
	<b>2 неделя</b>																
	<b>пятница</b>																
	<b>Обед</b>																
56	Рассольник ленинградский	250/10	2,0	8,8	17,0	156,3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	77	22,5			
125	Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	1,80	0,08	0,00	33,60	108,00	30,00			
161	пюре гороховое	180	18,1	5,9	42,5	298,0	0,0	28,0	1,2	0,0	6,0	101,0	65	91,5			
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0			
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2			
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1			
	<b>Итого</b>		<b>42,5</b>	<b>19,5</b>	<b>105,6</b>	<b>813,5</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>139,7</b>	<b>307,6</b>	<b>166,3</b>			