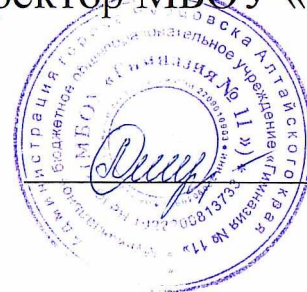


Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

## Меню для организации питания детей ОВЗ 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 01 марта 2025 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

*1 День*

**Обед**

285 г*	Макаронник с мясом	240	30,42	42,44	35,45	470,25	0,14	0	34,2	0	35,04	293,07	47,76	4,17
493 г*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<b>465</b>	<b>32,42</b>	<b>44,94</b>	<b>62,75</b>	<b>589</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>34,2</b>	<b>0,27</b>	<b>51,04</b>	<b>312,32</b>	<b>52,26</b>	<b>4,74</b>

**Полдник**

640 г*	Крендель сахарный	75	1,5	1,3	15,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
493 г*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>		<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>30,9</b>	<b>359</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>138</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,02</b>	<b>46,24</b>	<b>93,65</b>	<b>948</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>34,21</b>	<b>0,27</b>	<b>189,04</b>	<b>408,32</b>	<b>68,26</b>	<b>5,44</b>

2,8

2 День

**Обед**

407 п *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>53,2</b>	<b>466,75</b>	<b>0,14</b>	<b>10,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3,37</b>	<b>41</b>	<b>158,25</b>	<b>43,5</b>	<b>2,37</b>

**Полдник**

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>685</b>	<b>23,99</b>	<b>25,7</b>	<b>85,76</b>	<b>766,3</b>	<b>0,215</b>	<b>10,42</b>	<b>4,63</b>	<b>3,37</b>	<b>103,06</b>	<b>245,75</b>	<b>74,3</b>	<b>4,07</b>

3 День

**Обед**

279 г*	Тфтели	110	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	16,22	0	21,62	85,51	17,32	0,88
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
493 г *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>19,45</b>	<b>27,2</b>	<b>89,85</b>	<b>644,25</b>	<b>0,42</b>	<b>0,92</b>	<b>16,22</b>	<b>0,54</b>	<b>57,44</b>	<b>324,91</b>	<b>161,12</b>	<b>6,28</b>

**Полдник**

573 г*	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
493 г *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>3,9</b>	<b>64,4</b>	<b>317</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>26</b>	<b>55</b>	<b>11</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>720</b>	<b>25,55</b>	<b>31,1</b>	<b>154,25</b>	<b>961,25</b>	<b>0,49</b>	<b>1,02</b>	<b>16,25</b>	<b>1,44</b>	<b>83,44</b>	<b>379,91</b>	<b>172,12</b>	<b>7,48</b>

4 День

**Обед**

334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	0,05	6,7	7,56	0	45,2	229,5	37,4	0,82
304 г*	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>20,23</b>	<b>13,38</b>	<b>57,25</b>	<b>418,39</b>	<b>0,08</b>	<b>6,7</b>	<b>7,56</b>	<b>0,27</b>	<b>62,1</b>	<b>289,38</b>	<b>52,79</b>	<b>1,74</b>

**Полдник**

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>645</b>	<b>28,42</b>	<b>22,18</b>	<b>89,81</b>	<b>717,94</b>	<b>0,155</b>	<b>6,72</b>	<b>12,17</b>	<b>0,27</b>	<b>124,16</b>	<b>376,88</b>	<b>83,59</b>	<b>3,44</b>

5 День

**Обед**

280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>20,33</b>	<b>16,03</b>	<b>78,19</b>	<b>553,1</b>	<b>0,27</b>	<b>29,54</b>	<b>5541</b>	<b>0,27</b>	<b>48,39</b>	<b>284,29</b>	<b>42,42</b>	<b>6,47</b>

**Полдник**

564 п *	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>7,8</b>	<b>51,2</b>	<b>293</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>74,75</b>	<b>168,75</b>	<b>49,25</b>	<b>1,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>740</b>	<b>24,93</b>	<b>23,83</b>	<b>129,39</b>	<b>846,1</b>	<b>0,37</b>	<b>37,44</b>	<b>5541,03</b>	<b>1,02</b>	<b>123,14</b>	<b>453,04</b>	<b>91,67</b>	<b>8,02</b>

6 День

**Обед**

599 о*	Курица в сырном соусе	100	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>17,97</b>	<b>14,37</b>	<b>78,78</b>	<b>495,5</b>	<b>0,292</b>	<b>6,32</b>	<b>0,024</b>	<b>0,87</b>	<b>81,82</b>	<b>355,75</b>	<b>178,9</b>	<b>6,13</b>

**Полдник**

570 п*	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>50,3</b>	<b>247</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>685</b>	<b>23,17</b>	<b>17,17</b>	<b>129,08</b>	<b>742,5</b>	<b>0,362</b>	<b>6,32</b>	<b>0,044</b>	<b>1,57</b>	<b>101,82</b>	<b>396,75</b>	<b>186,9</b>	<b>7,03</b>

7 День

**Обед**

605 о *	« Ёжики » куриные	100	19,72	11,46	16,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	13,63	6,85	35,02	255	0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>35,35</b>	<b>20,81</b>	<b>79,04</b>	<b>638,07</b>	<b>0,78</b>	<b>1,08</b>	<b>46,56</b>	<b>0,27</b>	<b>179,55</b>	<b>324,72</b>	<b>92,83</b>	<b>9,6</b>

**Полдник**

567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,4</b>	<b>5</b>	<b>50,3</b>	<b>263</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>7</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>685</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>65,3</b>	<b>323</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>1,1</b>



8 День

**Обед**

259 т *	Жаркое по-домашнему	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>53,2</b>	<b>466,75</b>	<b>0,14</b>	<b>10,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3,37</b>	<b>41</b>	<b>158,25</b>	<b>43,5</b>	<b>2,37</b>

**Полдник**

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>685</b>	<b>23,99</b>	<b>25,7</b>	<b>85,76</b>	<b>766,3</b>	<b>0,215</b>	<b>10,42</b>	<b>4,63</b>	<b>3,37</b>	<b>103,06</b>	<b>245,75</b>	<b>74,3</b>	<b>4,07</b>

9 День

**Обед**

255 г*	Печень по – Строгоновски	100	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>425</i>	<i>12,12</i>	<i>12</i>	<i>59,63</i>	<i>343,38</i>	<i>0,29</i>	<i>3,17</i>	<i>12,63</i>	<i>0,27</i>	<i>35,89</i>	<i>149,53</i>	<i>42,19</i>	<i>2,69</i>

**Полдник**

406 г *	Расстегай с повидлом	90	3,65	1,2	36,87	173,3	0,06	0	0	0	12,13	35,32	14,79	0,89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>290</i>	<i>3,75</i>	<i>1,2</i>	<i>51,87</i>	<i>233,3</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>23,13</i>	<i>38,32</i>	<i>15,79</i>	<i>1,19</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>715</i>	<i>15,87</i>	<i>13,2</i>	<i>111,5</i>	<i>576,68</i>	<i>0,35</i>	<i>3,17</i>	<i>12,63</i>	<i>0,27</i>	<i>59,02</i>	<i>187,85</i>	<i>57,98</i>	<i>3,88</i>

10 День

**Обед**

599 с*	Фрикасе из курицы	100	9,19	12,1	4,88	165,2	0,03	1	51,93	0	62,55	89,6	13,02	0,76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>19,78</b>	<b>20,69</b>	<b>70,82</b>	<b>527,7</b>	<b>0,24</b>	<b>1</b>	<b>51,93</b>	<b>0,27</b>	<b>93,37</b>	<b>312,75</b>	<b>153,32</b>	<b>5,89</b>

**Полдник**

пром. пр. *	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,19</b>	<b>8,8</b>	<b>32,56</b>	<b>299,55</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>4,61</b>	<b>0</b>	<b>62,06</b>	<b>87,5</b>	<b>30,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>645</b>	<b>27,97</b>	<b>29,49</b>	<b>103,38</b>	<b>827,25</b>	<b>0,315</b>	<b>1,02</b>	<b>56,54</b>	<b>0,27</b>	<b>155,43</b>	<b>400,25</b>	<b>184,12</b>	<b>7,59</b>

11 День

**Обед**

265 г*	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,8	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
493 г*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>22,19</b>	<b>47,57</b>	<b>68,72</b>	<b>771,55</b>	<b>0,64</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>35,98</b>	<b>298,62</b>	<b>67,92</b>	<b>3,46</b>

**Полдник**

570 г*	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493 г	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>50,3</b>	<b>247</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>725</b>	<b>27,39</b>	<b>50,37</b>	<b>119,02</b>	<b>1018,55</b>	<b>0,71</b>	<b>2,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>	<b>55,98</b>	<b>339,62</b>	<b>75,92</b>	<b>4,36</b>

12 День**Обед**

294 т*	Котлеты, биточки, рубленые из птицы	60	2,84	4,08	11,32	76,2	0,048	5,36	0	0	43,31	79,6	27,56	1,37
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>8,95</b>	<b>10,3</b>	<b>59,03</b>	<b>326,66</b>	<b>0,105</b>	<b>6,16</b>	<b>0,006</b>	<b>0,351</b>	<b>65,49</b>	<b>131,67</b>	<b>50,28</b>	<b>2,84</b>

**Полдник**

406 т *	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	67	4,22	2,43	27,41	148,74	0,08	0,45	4,02	0	14,2	47,83	18,76	0,85
493 п*	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>4,32</b>	<b>2,43</b>	<b>42,41</b>	<b>208,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,45</b>	<b>4,02</b>	<b>0</b>	<b>25,2</b>	<b>50,83</b>	<b>19,76</b>	<b>1,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>682</b>	<b>13,27</b>	<b>12,73</b>	<b>101,44</b>	<b>535,4</b>	<b>0,185</b>	<b>6,61</b>	<b>4,026</b>	<b>0,351</b>	<b>90,69</b>	<b>182,5</b>	<b>70,04</b>	<b>3,99</b>