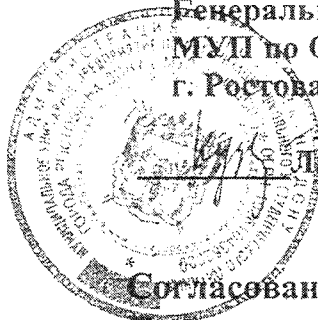


УТВЕРЖДАЮ :  
Генеральный директор  
МУП по ОШСП  
г. Ростова-на-Дону



Л.М. Кузнецова

Согласовано :  
Начальник МКУ  
«Отдел образования  
Первомайского района»  
г. Ростова-на-Дону  
И.Г. Давыдова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону**  
**для обеспечения питания обучающихся**  
**с ограниченными возможностями здоровья**  
**в образовательных учреждениях**  
**Первомайского района**  
**г. Ростова-на-Дону**

## СОДЕРЖАНИЕ :

1. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1-4 классов.  
Сезон : зимне-весенний Стр.2-4
  
2. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1-4 классов.  
Сезон : зимне-весенний Стр. 5-7
  
3. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 5-11 классов.  
Сезон : зимне-весенний Стр. 8-10
  
4. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 5-11 классов.  
Сезон : зимне-весенний Стр. 11-13
  
5. Список образовательных учреждений. Стр.14

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**  
**Сезон : зимне-весенний для 1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						В1	С	А	Са	Fe	
<b>1-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	0	0	0	88	0,1	36
243	Сарделька отварная	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	203
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>27,52</b>	<b>24,6</b>	<b>96,94</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>225,2</b>	<b>3,3</b>	<b>655,82</b>
<b>2-ой день</b>											
70	Огурец соленый	60	0,4	0	0,8	0	1,75	0	0	0	6
260	Гуляш из говядины	100	13,3	6,5	6,2	0	0	0	0	0	221
302	Каша пшеничная	150	6,6	9,4	37,9	0	0	0	0	0	229,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>24,06</b>	<b>16,3</b>	<b>88,6</b>	<b>0,04</b>	<b>11,75</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>654,42</b>
<b>3-ий день</b>											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,42	3,6	4,9	0	0	0	0	0	55,68
235	Натур шницель рыбный	80	8,24	5,96	6,54	0	0	0	0	0	223
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>15,52</b>	<b>14,76</b>	<b>75,74</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>615,85</b>
<b>4-ый день</b>											
67	Винегрет овощной	60	0,83	6	3,93	0	7	0	0	0	73,2
ТТК	Отбивная из филе птицы	80	17,6	15,6	8	0	0	0	0	0	247,2
309	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>28,61</b>	<b>30,85</b>	<b>91,83</b>	<b>0,04</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>759,82</b>
<b>5-ый день</b>											
6	Бутерброд с колб п/к	20/40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,74
223/336	Запеканка tvor /соус черн см	110/40	19,7	14,3	37,8	0	0	0	0	0	273,4
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4

	<b>Всего</b>		<b>26,82</b>	<b>24,9</b>	<b>93,56</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>2,8</b>	<b>606,94</b>
<b>6-ой день</b>											
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0	0	0	0	0	0	54
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочная рисовая	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	252,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
424	Булочка Домашняя	60	4,3	7,5	26,3	0	0	0	0	0	190,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>20,98</b>	<b>25,02</b>	<b>87,8</b>	<b>0,09</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>3,2</b>	<b>664,7</b>
<b>2-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
75	Икра морковная	60	1	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	76,8
291	Плов из птицы	80/150	19,4	16	41	0	0	0	0	0	351,1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>25,48</b>	<b>22,25</b>	<b>91,3</b>	<b>0,04</b>	<b>16,4</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>646,82</b>
<b>2-ой день</b>											
321	Капуста тушеная	60	1,2	1,93	5,6	0	0	0	0	0	45
268	Биточки из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
302	Каша ячневая	150	6,1	9,5	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>23,46</b>	<b>23,13</b>	<b>98,3</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>608,12</b>
<b>3-ий день</b>											
70	Помидор соленый	60	0,48	0	1,02	0	1,75	0	0	0	12
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,3	8,9	5,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>18,64</b>	<b>14,1</b>	<b>71,12</b>	<b>0,04</b>	<b>11,75</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>552,17</b>
<b>4-ый день</b>											
75	Икра свекольная	60	1,18	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	79,2
250	Бефстроганов	80	10,64	5,2	3,2	0	0	0	0	0	232
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>22</b>	<b>18,95</b>	<b>88,8</b>	<b>0,04</b>	<b>16,4</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>2,6</b>	<b>750,62</b>
<b>5-ый день</b>											
6	Бутерброд с колб п/к	20/40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,74
223/336	Запеканка tvor /соус черн см	110/40	19,7	14,3	37,8	0	0	0	0	0	273,4
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>26,82</b>	<b>24,9</b>	<b>93,56</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>2,8</b>	<b>606,94</b>

6-ой день											
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0	0	0	0	0	0	54
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочн рисов крупы	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	0	0	0	0	0	131
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>20,56</b>	<b>19,88</b>	<b>85,05</b>	<b>0,09</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>3,2</b>	<b>643,4</b>
	<b>В среднем :</b>		<b>23,3</b>	<b>21,6</b>	<b>88,5</b>						<b>647,13</b>

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для питания  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
Сезон : зимне-весенний для 1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						В1	С	А	Са	Fe	
<b>1-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
52	Салат из свеклы отварной	40	0,28	2,4	3,26	0	0	0	0	0	37,12
103	Суп с макарон изделиями	200	2,3	2	11,8	0	0	0	0	0	96
234	Котлеты рыбные	80	16,6	15,5	9,39	0	0	0	26,73	0,76	114
312	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	0	0	0	0	0	91,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>25,33</b>	<b>23,6</b>	<b>77,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,23</b>	<b>1,31</b>	<b>515,42</b>
<b>2-ой день</b>											
70	Огурец соленый	30	0,2	0	0,4	0	0,87	0	0	0	3
82	Борщ свеж капуст и картоф	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
291	Плов из птицы	50/100	10,6	6,4	16,1	0	0	0	0	0	228,9
351	Кисель из черн смородины	200	0,4	0	34,4	0	0	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>17,55</b>	<b>14,2</b>	<b>86,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,87</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>637,4</b>
<b>3-ий день</b>											
75	Икра морковная	40	0,66	3	3,8	0	4,2	0	0	0	51,2
102	Суп картоф с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
243	Сарделька отварная	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	60	0,24	0	5,82	0	6	0	0	1,3	26,6
	<b>Всего</b>		<b>21,49</b>	<b>24,7</b>	<b>115,11</b>	<b>0,05</b>	<b>27,2</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>1,85</b>	<b>776,9</b>
<b>4-ый день</b>											
67	Винегрет овощной	40	0,66	4	2,6	0	7	0	0	0	48,8
88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
268	Шницель из говядины	60	8,7	7,9	8,9	0	0	0	0	0	146,1
302	Каша пшеничная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>19,71</b>	<b>21,4</b>	<b>88,95</b>	<b>0,05</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>649,3</b>
<b>5-ый день</b>											
70	Помидор соленый	20	0,16	0	0,33	0	0	0	0	0	4
82	Борщ свеж капуст и картофель	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
288	Птица отварная	60	6,9	4,7	2,79	0	0	0	0	0	119,3
302	Каша ячневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>22,11</b>	<b>18,5</b>	<b>86,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>622,8</b>
<b>6-ой день</b>											
52	Салат из свеклы отварной	40	0,28	2,4	3,26	0	0	0	0	0	37,12
101	Суп картофель с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	91,6
279	Тефтели из говядины	60/30	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
302	Каша пшеничная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>18,67</b>	<b>19,09</b>	<b>117,81</b>	<b>0,05</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>735,12</b>
<b>2-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
75	Икра свекольная	50	0,98	3,7	4,7	0	5,3	0	0	0	66
88	Щи из свеж капуст с карт	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	72
295	Котлета куриная	60	6,8	6	6	0	0	0	0	0	106,7
305	Рис припущенный	150	7,3	7,38	26,9	0	0	0	0	0	220,5
351	Кисель из черн смород	200	0,4	0	34,4	0	0	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>21,83</b>	<b>24,88</b>	<b>107,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>753,1</b>
<b>2-ой день</b>											
101	Суп картофель с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	96
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	11,3	7,9	3,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	0	0	0	0	0	91,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>19,29</b>	<b>14,4</b>	<b>71,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>567,3</b>
<b>3-ий день</b>											
75	Икра морковная	50	0,83	3,7	4,7	0	0	0	0	0	64
82	Борщ свеж капуст и картофель	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
268	Биточки из говядины	60	8,7	7,9	8,9	0	0	0	0	0	146,1
302	Каша ячневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>24,58</b>	<b>25,4</b>	<b>97,25</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>709,6</b>
<b>4-ый день</b>											
70	Огурец соленый	20	0,13	0	0,26	0	0,58	0	0	0	2
102	Суп картофель с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
261	Печень тушен в соусе(говяж)	80(40/40)	10,1	7	3	0	0	0	0	0	127,2
302	Каша пшеничная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>21,02</b>	<b>15,4</b>	<b>85,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>590,8</b>

5-ый день											
67	Винегрет овощной	40	0,66	4	2,6	0	4,6	0	0	0	48,8
88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
289	Рагу из птицы	50/125	9	11,4	8	0	0	0	0	0	220,9
351	Кисель из черн смород	200	0,4	0	34,4	0	0	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	60	0,24	0	5,82	0	6	0	0	1,3	26,6
	<b>Всего</b>		<b>15,65</b>	<b>19,8</b>	<b>81,27</b>	<b>0,05</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>1,85</b>	<b>656,2</b>
6-ой день											
52	Салат из свеклы отварной	40	0,28	2,4	3,26	0	0	0	0	0	37,12
96	Рассольник ленинградский	200	4,3	5,1	6	0	0	0	0	0	85,8
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>21,05</b>	<b>21,39</b>	<b>90,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>664,32</b>
<b>В среднем :</b>			<b>20,6</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>						<b>656,5</b>

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08



**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**  
**Сезон : зимне-весенний для 5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Энер цен
						В1	С	А	Са	Fe	
<b>1-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
75	Икра свекольная	100	1,9	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
260	Мясо тушеное	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	221
302	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	0	0	0	0	0	292,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>31,47</b>	<b>25,25</b>	<b>114,35</b>	<b>0,05</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>2,75</b>	<b>887,8</b>
<b>2-ой день</b>											
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,55	0	9,6	0	0	0	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
309	Макароньы отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>24,91</b>	<b>37,1</b>	<b>108,5</b>	<b>0,05</b>	<b>19,6</b>	<b>0</b>	<b>158,7</b>	<b>4,55</b>	<b>862,1</b>
<b>3-ий день</b>											
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
ТТК	Отбивная из филе птицы	100	17	18,5	10	0	0	0	0	0	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>28,37</b>	<b>35,3</b>	<b>112,65</b>	<b>0,05</b>	<b>15,67</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>2,75</b>	<b>922,9</b>
<b>4-ый день</b>											
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
229	Тушеная рыба с овощами	100	11,3	5,9	3,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>20,25</b>	<b>18,1</b>	<b>85,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>683,8</b>

5-ый день											
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	218,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>29,55</b>	<b>29,2</b>	<b>117,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>776,2</b>
6-ой день											
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	0	0	0	0	0	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	0	0	0	0	0	449,5
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>27,56</b>	<b>28,13</b>	<b>104,31</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>2,8</b>	<b>829,8</b>
2-я неделя											
1-ый день											
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	290
309	Макаронны отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>24,65</b>	<b>22</b>	<b>103,35</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>868,7</b>
2-ой день											
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
234	Котлеты рыбные	100	13,3	4,38	9,38	0	0	0	0	0	130,38
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>23,21</b>	<b>18,08</b>	<b>92,33</b>	<b>0,05</b>	<b>5,67</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>646,38</b>
3-ий день											
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	<b>Всего</b>		<b>28,23</b>	<b>28,05</b>	<b>109,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,55</b>	<b>798,5</b>
4-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	0	0	0	0	0	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	0	0	0	0	0	449,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>24,1</b>	<b>25,53</b>	<b>94,31</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>751,4</b>
5-ый день											

75	Икра свекольная	100	2,37	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
289	Рагу из птицы	100/180	14,6	18,4	23,9	0	0	0	0	0	347,2
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>24,98</b>	<b>29,1</b>	<b>92,25</b>	<b>0,05</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>139,5</b>	<b>3,35</b>	<b>778,9</b>
<b>6-ой день</b>											
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	108
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочн овсян крупы	300	9	10,2	43,8	0,09	0	0	0	0	291
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
424	Булочка Домашняя	100	7,28	2,5	43,9	0	0	0	0	0	318
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	<b>Всего</b>		<b>27,1</b>	<b>22,45</b>	<b>113,6</b>	<b>0,09</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>3,2</b>	<b>905,4</b>
<b>В среднем :</b>			<b>26,1</b>	<b>26,5</b>	<b>104</b>						<b>809,3</b>

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**  
**Сезон : зимне-весенний для 5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						В1	С	А	Са	Fe	
<b>1-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
52	Салат из свеклы отварной	30	0,21	1,8	2,45	0	0	0	0	0	27,8
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
268	Котлета из говядины	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша пшеничная	100	4,1	6,2	24,1	0	0	0	0	0	136
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	<b>Всего</b>		<b>23,85</b>	<b>21,7</b>	<b>97,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>0,66</b>	<b>678,9</b>
<b>2-ой день</b>											
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
297	Фрикадельки из кур	100	14,2	19,8	8	0	0	0	0	0	268
305	Рис припущенный	100	5,6	4,8	24,6	0	0	0	0	0	147
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	<b>Всего</b>		<b>28,2</b>	<b>34,4</b>	<b>107,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>0,66</b>	<b>791,9</b>
<b>3-ий день</b>											
102	Суп картофель с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
302	Каша гречневая	100	3	4	21,2	0	0	0	0	0	162,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	<b>Всего</b>		<b>19,74</b>	<b>23,1</b>	<b>84,4</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>1,86</b>	<b>639,6</b>
<b>4-ый день</b>											
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	0	0	0	0	0	89,75
268	Биточки из говядины	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша пшеничная	100	3,2	3,4	21,3	0	0	0	0	0	137
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	<b>Всего</b>		<b>22,05</b>	<b>19,47</b>	<b>101,97</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>0,66</b>	<b>694,65</b>