

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

Сезон : осень-зима-весна с 01.09.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен
1-я неделя						
1-й день						
15	Сыр твердый	10	2,56	2,61	0,0	33,66
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,1	66,00
209	Яйцо куриное отварное	50	5,1	4,6	0,35	63
173	Каша геркулесовая с молоком	200	8,88	1,05	49,89	226
ткк	Хлеб пшеничный	38	3,8	1,14	16,34	90,82
383	Какао	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Всего					617,88
2-й день						
71	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,07	4
243	Тефтели мясные	60/30	7,5	8,3	9,4	142,0
204	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5
ткк	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	17,2	95,6
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Всего					472,1
3-й день						
15	Сыр Российский	10	2,56	2,61	0,0	33,66
222	Пудинг .твор с соус вишн. 100/10	110	15,27	10,79	30,97	282
ткк	Хлеб пшеничный	29	2,9	0,87	12,47	69,31
377	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	60,0
						444,97
	Всего					
4-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4
294	Котлета куриная	80	13,88	7,6	12,93	176
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
ткк	Хлеб пшеничный	48	4,8	1,44	20,64	114,72
376	Чай с молоком сгущенным	200	1,5	1,35	15,9	81,0
	Всего					592,97
5-й день						
234	Биточек рыбный	80	9,76	6,2	11,63	142
125	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,06	142,35
ткк	Хлеб пшеничный	60	6	1,8	25,8	143,4
383	Какао	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Всего					566,15
6-й день						
ткк	Котлета пикантная	80	10,4	12,9	21,06	238,6
204	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ткк	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	12,7	71,7
377	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	62,0
	Всего					540,75
2-я неделя						
1-й день						
71	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,8
288	Птица отварная	80	20,8	8,48	0,34	224
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
15	Хлеб пшеничный	52	5,2	1,56	22,36	124,28
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3		15,2	62,0
	Всего					636,33

2-й день						
203	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,35	63
15	Сыр Российский	10	2,56	2,61	0,0	33,66
174	Каша рисовая молоч.	200	5,91	3,48	42,83	228
ткк	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	17,2	95,6
383	Какао	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Всего					558,66

3-й день						
15	Сыр Российский	10	2,56	2,61	0,0	33,66
222	Пудинг .твор с соус/вишня 100/10	110	15,27	10,79	30,97	282
тк	Хлеб пшеничный	33	3,3	0,99	14,19	78,87
377	Чай с сахаром	200	0,1	5,2	0,0	73,8
	Всего					468,3
4-й день						
280	Фрикадельки мясн в соусе 90/30	120	12,92	26,72	17,01	356,43
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
ТТК	Хлеб пшеничный	58	5,8	1,74	24,94	138,62
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		15,0	60,0
	Всего					762,05
5-й день						
71	Огурец свежий	25	0,18	0,0	0,5	3,0
229	Минтай с овощами 50/50	100	9,75	4,95	3,8	105
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
ТТК	Хлеб пшеничный	42	3,4	0,56	18	91,2
383	Какао	200	3,7	2,6	15	60
	Всего					480,45
6-й день						
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,14	74,12
294	Котлета куриная	80	13,88	7,6	12,93	176
302	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
ТТК	Хлеб пшеничный	27	2,7	0,81	11,61	64,53
376	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,35	15,9	81,0
	Всего					605,35

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон : осень-зима-весна с 01.09.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
71	Помидоры свежие	30	0,21		0,57	3,6
108	Суп картофельный с клецками	200	2,35	3,67	15,03	115,4
294	Котлета куриная рубленая	80	5,62	6,94	0	161
302	Макароны отварные	110	6,31	4,5	38,8	221,25
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,04	0,24	16,56	91,2
ткк	Компот из фруктовой смеси	200	0,5	0	46,5	183
	Всего					775,45
2-й день						
71	Огурцы свежие	25	0,61	0,11	1,93	11
96	Рассольник по-ленинградски	200	1,61	4,57	9,58	85,8
234	Биточек рыбный	80	9,76	6,2	11,63	142
310	Макароны отварные	150	2,86	4,32	76,71	189,8
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,04	0,24	16,56	91,2
ткк	Компот из ч/смородины	200	0,4	0	24	119
	Всего					638,8
3-й день						
50	Свежий огурец	60	1,85	3,75	8,7	52,76
82	Борщ из св. капусты с картоф.	200	1,44	3,94	8,74	83
295	Котлета куриная рубленая	90	15,61	8,55	14,55	198
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	56	3,04	0,24	16,56	91,2
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	26	127
	Всего					720,41
4-й день						
71	Помидор свежий	30	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6
289	Рагу из курицы	100/200	18,89	17,38	19,45	309,76
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	46	4,56	0,36	24,8	104,97
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	39	138
	Всего					678,53
5-й день						
101	Суп картоф. с рисом	200	1,6	2,2	9,7	68,6
290	Птица тушеная в соусе 60/40	100	12,95	12,51	2,8	176
302	Каша пшеничная	140	8,6	6,09	38,6	243,75
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	38	4,78	0,38	26,02	110,12
376	Чай с сахаром	200	0,7	0,07	32	132,8
	Всего					731,27
6-й день						
52	Салат из свеклы отварной	40				
103	Суп картоф. с макарон. изд.	200	2,15	2,27	14	95
288	Птица отварная	85	12,81	4,81	4,45	165
302	Капуста тушеная	125	2,5	4,03	11,78	89,3
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	44	3,24	1,36	16,9	93,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Всего					503,17
2-я неделя						
1-й день						
81	Борщ с капустой, картоф.	200	1,44	3,94	8,74	83
294	Котлета рубленая куриная	90	15,61	8,55	14,55	198
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	52	3,47	0,66	20,76	102,87
ткк	Компот из фруктовой смеси	200	0,4	0	24	119
	Всего					671,32
2-й день						
71	Огурец свежий	30	0,44	0,08	1,4	8
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6
ткк	Котлета пикантная	80	10,4	12,9	21,06	238,6
309	Макароны отварные	100	5,52	4,52	26,44	168,45
ткк	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,74	0,72	22,39	110,94
ткк	Компот из смеси с/фруктов	200	0,4	0	26	127
	Всего					771,59

3-й день						
20	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6
103	Суп картоф с макарон изд.	200	2,15	2,27	13,95	94,6
288	Птица отварная	80	20,8	8,48	0,34	224
302	Каша гречневая	120	6,88	4,8	30,91	195
тк	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,61	19,13	94,8
378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0	19,19	80,56
	Всего					692,56
4-й день						
71	Помидор св.	20	0,66	0,12	2,1	12
81	Борщ с капустой, картоф	200	1,44	3,94	8,74	83
229	Минтай с овощами 50/50	100	18	4,6	6,1	164,6
310	Картофель отварной	130	2,4	3,6	19,1	118,62
тк	Хлеб ржано-пшеничный	56	3,94	0,75	23,6	116,98
тк	Компот из смеси фруктов	200	0,4	0	24	119
	Всего					614,2
5-й день						
71	Помидоры свежие	20	0,56	0,07	1,24	7,8
96	Рассольник по-ленинградски	200	1,61	4,07	9,58	85,8
295	Котлета куриная рубленая	90	15,61	8,55	14,55	198
309	Макароны отварные	110	6,31	4,5	38,8	221,25
тк	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,76	0,91	28,49	141,19
тк	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0	46,5	183
	Всего					837,04
6-й день						
52	Салат из свеклы отварной	25	0,33	0,06	1,05	6
101	Суп карт с рисом	200	1,6	2,2	2,97	68,6
279	Тефтели мясные 60/30	90	7,46	8,29	9,44	142
302	Каша пшеничная	100	6,88	4,8	30,91	195
тк	Хлеб ржано-пшеничный	26	3,6	0,69	21,57	106,9
383	Какао со сгущенным молоком	200	0,4	0	26	127
	Всего					645,5

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для обучающихся ОВЗ 5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

Сезон : осень-зима-весна с 01.09.2021

№ рецепт	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1 неделя						
1 день						
15	Сыр Российский	20	5,12	5,22	0,00	67,33
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,35	63,00
173	Каша геркулес.	200	8,88	1,05	49,90	226,00
ткк	Хлеб пшеничный	44	3,56	0,44	21,47	106,48
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	Всего					543,81
2-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
ткк	Тефтели с рисом 60/30	90	7,46	8,29	9,44	142,00
302	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50
ткк	Хлеб пшеничный	59	4,78	0,59	28,74	142,78
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Всего					438,68
3-й день						
15	Сыр твердый	10	2,56	1,97		33,66
222	Пудинг твор с соус вишн10	100/10	15,27	10,79	30,97	282,00
ткк	Хлеб пшеничный	41	3,32	0,41	20,01	99,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Всего					474,88
4-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,04	0,76	4,80
294	Котлета куриная	80	13,88	7,60	12,93	176,00
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25
ткк	Хлеб пшеничный	57	4,62	0,57	27,82	137,94
378	Чай со сгущ. молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	Всего					620,99
5-й день						
71	Огурец свежий	35	0,25	0,05	0,85	4,20
234	Биточек рыбный	80	9,76	6,20	11,63	142,00
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	22,87	142,35
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,44	3,12	18,00	72,00
378	Чай со сгущ. молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	Всего					437,35
6-й день						
71	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,88	5,00
288	Курица отварная	80	20,80	8,48	0,34	224,00
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25
ткк	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80

378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	62,00
	Всего					609,05
2-я неделя						
1-й день						
71	Помидор свежий	25	0,14	0,02	0,38	3,00
288	Курица отварная	80	20,80	8,48	0,34	224,00
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25
тк	Хлеб пшеничный	40	3,99	2,81	16,20	64,80
378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Всего					575,05
2-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
243	Тефтели с рисом 60/30	90	7,46	8,29	9,44	142,00
302	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50
тк	Хлеб пшеничный	59	4,78	0,59	28,74	142,78
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Всего					438,68
3-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
294	Котлета куриная	90	15,61	8,55	14,55	198,00
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,22	9,42	75,09
ТТК	Хлеб пшеничный	56	4,54	0,56	27,33	135,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Всего					471,01
4-й день						
71	Помидор	15	0,16	0,03	0,52	3,00
280	Фрикадельки мясн в соусе	120	10,04	13,18	12,66	212,57
302	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Всего					560,57
5-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
294	Котлета куриная	90	15,61	8,55	14,55	198,00
203	Макароны отварные	150	5,52	4,50	26,45	168,45
тк	Хлеб пшеничный	40	4,44	3,12	18,00	72,00
378	Чай со сгущ. молоком	200	1,52	1,35	1,59	81,00
	Всего					521,85
6-й день						
15	Сыр Российский	20	5,12	3,94	0,00	67,32
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,35	63,00
173	Каша геркулес.	200	8,88	1,05	49,90	226,00
тк	Хлеб пшеничный	44	3,56	0,44	21,47	106,48
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	1,59	81,00
	Всего					543,80

--	--	--	--	--	--	--

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин **2.3/2.4.3590-20**

Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
для обучающихся 5-11 классов (с 7 до 11 лет)
для детей с ограниченными возможностями здоровья
Сезон : осень-зима-весна с 01.09.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4
108	Суп картофельный с клецками	200	2,35	3,67	15,03	115,4
294	Котлета куриная рубленая	80	13,87	7,6	12,93	176
309	Макароны отварные	100	3,68	301	17,63	112,3
тк	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,48	0,47	14,72	74,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Всего					540,98
2-й день						
71	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,4	8
96	Рассольник по-ленинградски	200	1,61	4,07	9,58	85,8
234	Биточек рыбный	80	9,76	6,2	11,63	142
310	Картофель отварной	100	1,9	2,87	51,14	126,53
тк	Хлеб ржано-пшеничный	51	3,52	0,66	20,86	106,88
тк	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Всего					529,21
3-й день						
71	Огурец свежий	30	0,21	0,00	0,57	3,60
82	Борщ из св. капусты с картоф.	200	1,44	3,94	8,75	83
295	Котлета рубленая из курицы	80	13,87	7,6	12,93	176
309	Макароны отварные	100	3,68	301	17,63	112,3
тк	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,17	0,6	18,81	95,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Всего					530,58
4-й день						
52	Салат из свеклы отварной	25	0,35	1,5	2,06	23,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118,6
289	Рагу из курицы 70/120	190	14,96	13,76	15,4	245,22
тк	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,55	0,48	15,13	76,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Всего					523,98
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	20	0,28	1,2	1,65	18,56
101	Суп картоф. с рисом	200	1,6	2,2	9,7	68,6
290	Котлета рубленая куриная	80	13,87	7,6	12,93	176
302	Каша пшеничная	140	5,89	4,2	36,26	206,5
тк	Хлеб ржано-пшеничный	53	3,66	0,69	21,68	110,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Всего					621,34
6-й день						
52	Салат из свеклы отварной	25	0,35	1,5	2,06	23,2
101	Суп картоф. с рисом	200	1,6	2,2	9,7	68,6
288	Птица отварная	80	20,8	8,48	0,34	224
302	Каша пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,5
тк	Хлеб пшеничный	55	4,46	0,55	26,84	113,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					636,4
2-я неделя						
1-й день						
52	Салат из свеклы отварной	15	0,21	0,9	1,24	13,92
82	Борщ из св. капусты с картоф.	200	1,44	3,94	8,75	83
295	Котлета рублен. из птицы	80	13,87	7,6	12,93	176
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5
тк	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					584,3
2-й день						
52	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,4	3,3	23,46
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118,6
тк	Котлета пикантная	70	10,40	12,90	12,08	238,60
309	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,62	112,3
тк	Хлеб ржано-пшеничный	56	3,86	0,73	22,9	116,48
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					669,44

3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	15	0,21	0,9	1,24	13,92
103	Суп карт. С макар. Изд	200	2,15	2,27	13,95	94,6
288	Птица отварная	80	20,80	8,48	0,34	224,00
302	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8
тпк	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,52	16,36	83,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					615,52
4-й день						
71	Помидор св.	30	0,33	0,06	1,05	6
82	Борщ из св капусты с картоф	200	1,44	3,94	8,75	83
229	Минтай с овощами 50/50	100	18	4,6	6,1	164,6
310	Картофель отварной	100	1,91	3,59	51,14	126,53
тпк	Хлеб ржано-пшеничный	49	3,38	0,64	20,04	101,92
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					542,05
5-й день						
71	Огурец свежий	10	0,09	0,01	0,19	1,2
96	Рассольник по-ленинградски	200	1,61	4,07	9,58	85,8
295	Котлета куриная рубленая	80	13,87	7,6	12,93	176
302	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,62	112,3
тпк	Хлеб ржано-пшеничный	52	3,59	0,68	21,27	108,16
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					543,46
6-й день						
52	Салат из свеклы отварной	25	0,35	1,5	2,06	23,2
101	Суп карт с рисом	200	1,6	2,2	2,97	68,6
279	Тефтели с рисом 60/30	90	7,46	8,29	9,44	142
302	Каша пшеничная	100	4,21	3	25,9	147,5
тпк	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,55	0,48	15,13	76,96
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Всего					518,26

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20