

Утверждаю:  
приказ № 97 от 16.08.2024г.  
Директор школы  
Габдрахманов Р.Р.



**Примерное меню завтраков для ребенка-инвалида**

меню с 12 до 18 лет, сезон: осень - зима

№ по сборнику рецептов	прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
<b>1 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
4	Помидоры свежие порционно	60	0,5	0,2	2,0	14,0	8,0	5,0	0,3	0,0	0,0	3,0
451	Котлета рубленая из говядины	90	13,0	11,0	11,0	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
332	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>24,4</b>	<b>17,6</b>	<b>93,1</b>	<b>632,0</b>	<b>68,5</b>	<b>42,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>
<b>полдник</b>												
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	55,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>40,0</b>	<b>105,0</b>	<b>36,5</b>	<b>31,6</b>	<b>25,8</b>	<b>18,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>27,00</b>	<b>18,83</b>	<b>133,10</b>	<b>737,00</b>	<b>105,00</b>	<b>73,58</b>	<b>30,47</b>	<b>18,96</b>	<b>1,43</b>	<b>5,21</b>
<b>вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
71	Салат из моркови	100	1,0	4,5	14,5	100,0	20,70	29,0	0,6	0,0	0,0	1,7
471	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60/50	7,5	10,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	280,0	21,6	204,8	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>19,50</b>	<b>20,00</b>	<b>104,70</b>	<b>656,00</b>	<b>83,57</b>	<b>170,30</b>	<b>11,70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,34</b>	<b>4,85</b>
<b>полдник</b>												
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	55,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>40,0</b>	<b>105,0</b>	<b>36,5</b>	<b>31,6</b>	<b>25,8</b>	<b>18,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>22,10</b>	<b>21,20</b>	<b>144,70</b>	<b>761,00</b>	<b>120,07</b>	<b>201,90</b>	<b>37,50</b>	<b>19,21</b>	<b>1,64</b>	<b>4,85</b>
<b>среда</b>												
<b>завтрак</b>												
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	59,6	38,2	1,7	0,2	0,2	0,5
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	2,9	215,0	55,8	45,0	1,6	0,2	0,2	8,0
43	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91,0	61,3	21,3	0,8	0,0	0,1	22,7
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>20,0</b>	<b>26,0</b>	<b>60,1</b>	<b>636,4</b>	<b>202,1</b>	<b>114,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>31,1</b>
<b>Полдник</b>												
	Пирожок с капустой	50	4,7	1,0	25,9	26,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>6,2</b>	<b>1,4</b>	<b>41,0</b>	<b>306,8</b>	<b>86,5</b>	<b>5,6</b>	<b>25,8</b>	<b>52,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>26,2</b>	<b>27,4</b>	<b>101,1</b>	<b>943,2</b>	<b>288,6</b>	<b>120,1</b>	<b>32,6</b>	<b>52,7</b>	<b>1,9</b>	<b>31,1</b>
<b>четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,40	8,20	8,00	110,00	37,20	20,20	1,30	0,00	0,04	9,0
215	Рагу овощное	200	4,00	11,00	23,00	198,00	53,00	48,00	1,67	0,13	0,09	16,1
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,60	0,05	0,03	0,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,3
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>10,80</b>	<b>27,85</b>	<b>88,10</b>	<b>607,00</b>	<b>143,99</b>	<b>96,37</b>	<b>6,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>25,42</b>
<b>Полдник</b>												
	батон	50	4,00	2,00	24,00	37,18	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,50	5,60	0,80	14,20	0,20	0,0
	яблоко	150	0,00	0,00	20,00	26,00	10,00	26,00	0,00	0,50	0,10	0,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,3
	<b>итого</b>		<b>5,60</b>	<b>2,25</b>	<b>78,20</b>	<b>197,18</b>	<b>65,20</b>	<b>49,90</b>	<b>47,41</b>	<b>22,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>
	<b>Всего</b>		<b>16,40</b>	<b>30,10</b>	<b>166,30</b>	<b>804,18</b>	<b>209,19</b>	<b>146,27</b>	<b>53,59</b>	<b>22,99</b>	<b>0,49</b>	<b>25,74</b>
<b>пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	20,5	11,7	0,5	0,0	0,0	3,8
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
534	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	174,0	118,0	45,2	1,7	0,1	0,1	37,9
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>16,7</b>	<b>21,5</b>	<b>60,4</b>	<b>552,0</b>	<b>187,5</b>	<b>83,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>46,8</b>
<b>Полдник</b>												
	Яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	2,6	0,0	0,5	0,1	
	растегай	50	6,7	4,4	40,4	110,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	
	<b>итого</b>		<b>7,3</b>	<b>4,6</b>	<b>67,4</b>	<b>160,0</b>	<b>36,5</b>	<b>8,2</b>	<b>25,8</b>	<b>18,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>24,0</b>	<b>26,1</b>	<b>127,8</b>	<b>712,0</b>	<b>224,0</b>	<b>91,6</b>	<b>31,4</b>	<b>19,0</b>	<b>1,5</b>	<b>46,8</b>



№ по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>завтрак</b>												
75	Салат с сыром	80	8,00	10,00	4	100,00	253,76	35,54	0,60	0,12	0,18	4,9
125	Котлета Рябушка (из птицы)	80	8,5	9,0	39,2	153,0	18,0	18,8	1,5	0,1	0,1	0,3
302	Каша рисовая молочная	230/7	9,70	12,50	54,40	301,00	243,96	53,64	0,77	0,11	0,30	1,1
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>28,4</b>	<b>31,5</b>	<b>118,8</b>	<b>638,0</b>	<b>535,8</b>	<b>108,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>
<b>Полдник</b>												
282	чай с лимоном	200	0,00	0,00	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
250	пирожок с капустой	75	5,20	6,00	27,30	185,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,5	0,0
	сок мультфрукт	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
<b>итого</b>			<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>42,4</b>	<b>246,8</b>	<b>86,5</b>	<b>5,6</b>	<b>0,8</b>	<b>59,7</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего</b>			<b>35,1</b>	<b>37,9</b>	<b>161,2</b>	<b>884,8</b>	<b>622,3</b>	<b>114,4</b>	<b>5,8</b>	<b>60,1</b>	<b>2,6</b>	<b>9,1</b>
<b>вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	61,0	61,3	21,3	0,8	0,0	0,1	22,7
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
332	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
705	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	76,0	11,0	3,0	0,6	0,0	0,0	80,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>21,2</b>	<b>20,7</b>	<b>109,8</b>	<b>691,0</b>	<b>129,0</b>	<b>56,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>103,5</b>
<b>Полдник</b>												
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	76,0	11,0	3,0	0,6	0,0	0,0	80,0
	сок мультфрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>5,2</b>	<b>2,5</b>	<b>77,7</b>	<b>246,0</b>	<b>47,5</b>	<b>34,6</b>	<b>47,4</b>	<b>22,7</b>	<b>0,3</b>	<b>80,0</b>
<b>Всего</b>			<b>47,6</b>	<b>43,9</b>	<b>297,3</b>	<b>1628,0</b>	<b>305,5</b>	<b>147,3</b>	<b>58,4</b>	<b>23,2</b>	<b>0,7</b>	<b>287,0</b>
<b>среда</b>												
<b>завтрак</b>												
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	59,6	38,2	1,7	0,2	0,2	0,5
520	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	2,9	215,0	55,8	45,0	1,6	0,2	0,2	8,0
4	Помидоры свежие порционно	60	0,5	0,2	2,0	14,0	8,0	5,0	0,3	0,0	0,0	3,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>18,3</b>	<b>21,7</b>	<b>51,6</b>	<b>559,4</b>	<b>148,8</b>	<b>98,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>												
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	сок мультфрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
	растегай	80	10,3	8,9	38,4	277,0	0,1	0,0	0,0	16,2	0,8	0,0
<b>итого</b>			<b>13,8</b>	<b>9,3</b>	<b>68,2</b>	<b>381,8</b>	<b>103,6</b>	<b>5,6</b>	<b>2,8</b>	<b>64,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего</b>			<b>32,1</b>	<b>31,0</b>	<b>119,8</b>	<b>941,2</b>	<b>252,4</b>	<b>103,7</b>	<b>9,1</b>	<b>65,0</b>	<b>1,6</b>	<b>11,4</b>
<b>четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	37,2	20,2	1,3	0,0	0,0	9,0
471	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60/50	7,5	10,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	8,4	5,3	34,8	280,0	21,6	204,8	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
648	Кисель из конц на плод или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>20,0</b>	<b>23,6</b>	<b>101,0</b>	<b>674,0</b>	<b>115,3</b>	<b>256,4</b>	<b>11,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>												
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	сок мультфрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	50	4,0	2,0	48,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>4,6</b>	<b>2,2</b>	<b>75,0</b>	<b>170,0</b>	<b>36,5</b>	<b>31,6</b>	<b>46,8</b>	<b>22,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего</b>			<b>24,6</b>	<b>25,8</b>	<b>176,0</b>	<b>844,0</b>	<b>151,8</b>	<b>288,0</b>	<b>58,5</b>	<b>23,2</b>	<b>1,7</b>	<b>10,5</b>
<b>пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
492	Плов из курицы	250	16,3	18,0	50,4	500,0	46,0	86,0	3,9	0,2	0,3	2,9
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
4	Огурцы свежие порционно	60	0,5	0,2	2,0	14,0	8,0	5,0	0,3	0,0	0,0	3,0
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>17,9</b>	<b>18,3</b>	<b>88,9</b>	<b>676,0</b>	<b>89,9</b>	<b>101,6</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>												
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
	сок мультфрукт	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	37,80	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
	Ватрушка с картошкой	37,5	2,0	1,0	12,0-	79,2	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>3,9</b>	<b>1,5</b>	<b>32,1</b>	<b>211,0</b>	<b>101,9</b>	<b>11,3</b>	<b>24,0</b>	<b>52,2</b>	<b>0,5</b>	<b>12,0</b>
<b>Всего</b>			<b>21,8</b>	<b>19,8</b>	<b>121,0</b>	<b>887,0</b>	<b>191,7</b>	<b>112,8</b>	<b>30,6</b>	<b>52,5</b>	<b>0,8</b>	<b>31,3</b>

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, 2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей