

Утверждаю:
И.П. Прокопьев В.П.

"24" июля 2023



Примерное диетическое меню горячего питания (завтрак, второй завтрак)
для учащихся 1-4 классов с ОВЗ

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив	общ.	раст.		моноиди сахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ДЕНЬ 1																					
173	Каша молочная пшеничная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33	111	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
	Итого	450	326,5	12,25	7,36	4,97	4,03	77,45	34,58	42,87	5,06	3,69	0,27	3,41	32	1,25	361,83	452,5	115,06	4,43	475,15
Второй завтрак																					
140	Суп картоф. с рыб. консер.	250	214,8	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	2,48	10,65	1,8	3,53	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,06	1,25	160,78
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за 2 завтрак	480	425,3	11,35	6,53	8,58	0,63	37,09	12,58	24,51	2,92	4,11	0,14	7,15	15	1,27	52,15	223,93	67,69	3,71	270,92
ДЕНЬ 2																					
261	Печень тушен. в соусе	100	74,3	13,5	13,5	9,2		8,6	1,3	4	0,6	2,4	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	93,06	8,96	0,03	4,1	2,4	39,84	1,04	38,82	7,9	1,2	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого	480	377,86	25,36	13,53	13,6	2,7	72,4	12,44	56,68	9,62	4,18	0,42	12,97	5240	1,39	65,1	497,23	178,63	12,47	513,2
Второй завтрак																					
175	Каша рисовая молочная	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за 2 завтрак	430	387,9	6,2	0,1	8,9	1	47,16	24,6	30,46	11,02	1,38	0,43	2,17	71,6	0,79	112,8	176,23	48,33	3,76	293,54
ДЕНЬ 3																					
290	Курица туш. в соусе	100	75,8	11,5	10,5	8,57	0,08	2,9	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33	134,7
303	Каша ячневая	150	118,72	3,22	0,63	4,21	0,4	20,8	0,42	20,38	2,58	0,4	0,06				26,82	111,22	15,99	84,22	133,9
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
349	Компот из смеси сухофрукто	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	Итого за завтрак	480	352,72	18,25	11,13	13,38	1,08	85,45	38,64	46,81	6,74	3,42	0,14	0,9	22	0,92	70,89	266,32	71,56	92,84	535,12
Второй завтрак																					
173	Каша молочная пшеничная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за 2 завтрак	430	357,2	9	4,58	4,3	3,36	60,92	18,16	42,76	5,08	2,82	0,43	2,35	32	1,25	242,1	363,63	101,23	4,56	318,38

ДЕНЬ 4

291	Плов из курицы	200	129,7	16,9	13,81	10,5	0,49	35,7	2,31	33,4	1,88	5,07	0,11	6,03	19,5	46,34	175,3	54,03	277,75	305	
349	Компот из смеси сухофрукто	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
	Итого за завтрак	430	287,9	20,43	13,81	11,1	1,09	97,45	40,06	57,4	5,87	7,02	0,16	6,83	19,5	0,59	59,08	247,4	96,93	279,04	571,52

Второй завтрак

181	Каша молочная манная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	430	357,2	9	4,58	4,3	3,36	60,92	18,16	42,76	5,08	2,82	0,43	2,35	32	1,25	242,1	363,63	101,23	4,56	318,38

ДЕНЬ 5

239	Тефтели рыбные	80	60,2	10,7	9,5	4,13	1,32	8,31	1,1	6,4	0,58	1,1	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
312	Картофельное пюре	150	121	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,7	1,73	2,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
349	Компот из смеси сухофрукто	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96	196,38	
	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
	Итого	480	348	21,95	14,18	12,96	1,92	89,19	40,28	48,1	6,3	6,16	1,29	5,04	94,85	1,34	264,09	385,55	97,5	2,95	552,21

Второй завтрак

175	Каша рисовая молочная	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	430	387,9	6,2	0,1	8,9	1	47,16	24,6	30,46	11,02	1,38	0,43	2,17	71,6	0,79	112,8	176,23	48,33	3,76	293,54

ДЕНЬ 6

175	Каша рисовая молочная	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4	155,2	
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
	Итого	450	360,9	13,91	7,54	17,47	1,13	66,89	43,4	31,42	11,02	3,04	0,47	3,51	123,6	0,89	427,87	386,1	72,93	4,23	480,4

Второй завтрак

140	Суп картоф. с рыб. консер.	250	214,8	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	2,48	10,65	1,8	3,53	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,06	1,25	160,78
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	480	425,3	11,35	6,53	8,58	0,63	37,09	12,58	24,51	2,92	4,11	0,14	7,15	15	1,27	52,15	223,93	67,69	3,71	270,92

ДЕНЬ 7

278	Тефтели мясные	80	50,27	6,93	4,6	7,47	0,27	11,07	2,53	8,53	2,8	1,47	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3	139,2
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	93,06	8,96	0,03	4,1	2,4	39,84	1,04	38,82	7,9	1,2	0,2			14,6	210	140	5,01	231,86	
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
359	Кисель	200	161,2	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
	Итого	460	315,93	18,5	4,63	11,99	3,09	101,16	32,72	68,45	13,63	3,46	0,28	81,6	23,33	0,97	61,83	406,19	172,66	8,62	586,28

Второй завтрак

173	Каша молочная пшенная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	430	357,2	9	4,58	4,3	3,36	60,92	18,16	42,76	5,08	2,82	0,43	2,35	32	1,25	242,1	363,63	101,23	4,56	318,38

ДЕНЬ 8

229	Рыба туш. в томате с овощам	80	61,8	12,13	11,87	2,93	1,2	1,5	1,47	0,03	0,45	1,2	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55	80,93
304	Рис отварной	150	202,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,07	202,4	0,4	36,27	1,54	0,27	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4	155,2	
	Итого	430	439,1	21,77	14,74	11,32	2,16	81,26	30,77	51,12	3,11	2,85	0,17	2,67	41,8	2,47	196,98	396,53	86,77	3,81	516,38

Второй завтрак

181	Каша молочная манная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	430	357,2	9	4,58	4,3	3,36	60,92	18,16	42,76	5,08	2,82	0,43	2,35	32	1,25	242,1	363,63	101,23	4,56	318,38

ДЕНЬ 9

288	Курица отварная	100	63	21,67	21,67	13,33						2	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206,67
306	Гороховое пюре	150	89,43	13,65	0,042	5,14	0,09	31	3,06	27,93	7,35	3,31	0,3		210		92,89	230,35	74,85	5,08	224,85
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
	Итого	480	362,93	38,22	21,712	18,77	0,39	54,96	13,16	41,79	8,47	5,89	0,37	0,27	230	0,56	153,39	421,91	116,48	9,54	541,66

Второй завтрак

173	Каша молочная пшеничная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	430	357,2	9	4,58	4,3	3,36	60,92	18,16	42,76	5,08	2,82	0,43	2,35	32	1,25	242,1	363,63	101,23	4,56	318,38

ДЕНЬ 10

246	Гуляш	80	57,27	9,47	8,93	9,2	0,07	3	1,8	1,2	0,53	0,53	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	136,33
303	Каша перловая	150	105	2,16	0,03	4,2	0,52	31,68	4,48	31,18	3,69	0,29	0,03				19,27	154,9	19,14	0,85	183,6
359	Кисель	200	161,2	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
	Итого за завтрак	460	334,87	14,24	8,96	13,82	1,01	84,93	35,43	53,48	7,15	1,61	0,13	83,73	0	1,04	49,77	233,75	44,07	2,99	535,15

Второй завтрак

175	Каша рисовая молочная	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	430	387,9	6,2	0,1	8,9	1	47,16	24,6	30,46	11,02	1,38	0,43	2,17	71,6	0,79	112,8	176,23	48,33	3,76	293,54

ДЕНЬ 11

173	Каша молочная пшеничная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
424	Булочка домашняя	50	16,27	3,64	0,14	6,26	1,39	21,96	5,8	16,88	1,38	0,5	0,6		2		10	35	13,7	0,65	159
	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
389	Сок	200	161,4	1		0,2	0,2	20,2	19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
	Итого за завтрак	470	332,97	15,38	9,36	16,36	4,65	79,12	33,66	46,18	5,74	4,2	0,85	6,22	86	1,16	415,6	464,4	108,3	5,75	525,5

Второй завтрак

140	Суп картоф. с рыб. консер.	250	214,8	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	2,48	10,65	1,8	3,53	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,06	1,25	160,78
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за 2 завтрак	480	425,3	11,35	6,53	8,58	0,63	37,09	12,58	24,51	2,92	4,11	0,14	7,15	15	1,27	52,15	223,93	67,69	3,71	270,92

ДЕНЬ 12

181	Каша молочная манная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
379	Напит. кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
	Итого за завтрак	450	330,2	16,71	12,02	12,87	3,49	80,65	36,96	43,72	5,08	4,48	0,29	3,69	84	1,35	557,17	573,5	125,83	5,03	505,24
Второй завтрак																					
140	Суп картоф. с рыб. консер.	250	214,8	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	2,48	10,65	1,8	3,53	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,06	1,25	160,78
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за 2 завтрак	480	425,3	11,35	6,53	8,58	0,63	37,09	12,58	24,51	2,92	4,11	0,14	7,15	15	1,27	52,15	223,93	67,69	3,71	270,92

ДЕНЬ 13

259	Жаркое по домашнему	200	140	19,05	16,6	20,9	0,47	15,9	1,29	14,6	0,53	2,56	0,36	24,5		1,4	31,62	247,6	49,4	3,88	328,02
389	Сок	200	161,4	1		0,2	0,2	20,2	19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого за завтрак	430	312,8	22,42	16,6	21,4	0,97	50,59	21,72	28,86	1,92	3,61	0,41	28,5	0	1,99	52,52	287,7	67,3	7,01	484,76
Второй завтрак																					
181	Каша молочная манная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за 2 завтрак	430	357,2	9	4,58	4,3	3,36	60,92	18,16	42,76	5,08	2,82	0,43	2,35	32	1,25	242,1	363,63	101,23	4,56	318,38