

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор  
«Технология диетического питания»

Холстинин Е. Г.



«СОГЛАСОВАНО»:

Директор  
МБОУ СОШ № 54 г. Кирова

Горадзе А. И.



ПРИМЕРНОЕ  
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
СЕЗОН ОСЕНЬ- ЗИМА 2024 Г.  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ  
1 СМЕНА  
ОВД11 ДЕТИ ОВЗ 1-4 КЛАССЫ

# Меню

# ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Директор ОВД №11 Детей ОБЗ №14 класса Холстинин Е.Г.

Наименование блюд

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

## Завтрак

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,55	247,97	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Масло сливочное порционное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,42		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	15,13	62,24		2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		517	18,20	34,03	73,22	671,88	4,08	215,31	1,39	484,38	365,69	61,65	2,57

## Обед

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Картофель отварной с маслом сливочным 150	379	150	3,03	5,74	24,21	160,60	29,58	31,98	0,09	20,54	87,91	34,29	1,38
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,42	3,40	15,62	110,80	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50	291	140	13,18	17,77	17,60	283,04	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	26,75	2,48
Итого за Обед		740	25,05	28,61	102,34	767,10	239,68	244,36	6,06	153,66	367,52	102,63	11,72

# Меню

# вторник 1

Директор  
ОБД11: Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Колстинин Е.Г.

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

## Завтрак

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша ячневая молочная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,92	284,21	0,17	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
Яйцо вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		461	19,86	19,46	80,82	577,86	0,30	196,32	2,08	335,63	478,52	74,96	3,23

## Обед

Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,41	4,16	10,16	83,66	0,04	8,31	1,87	38,21	38,34	19,77	0,89
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04	30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Шницель рубленый из говядины 90	416	90	13,41	12,90	15,97	233,57	0,16	4,82	2,81	68,63	180,50	28,19	2,40
Итого за Обед		700	22,52	25,57	99,74	719,10	0,38	60,51	5,33	157,89	357,57	92,85	5,04



# Меню среда 1

# Меню

Директор: Холстинин Е.Г.

ОБДН "Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена"

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	147,73	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10	233	210	6,10	10,15	28,70	230,55	0,22	0,80	62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Завтрак		505	19,01	22,23	82,91	607,73	0,35	1,80	133,96	1,68	405,65	380,08	75,35	2,31
<b>Обед</b>														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рыбные 90	307	90	11,37	4,62	15,87	150,54	0,14	0,23	10,42	1,28	88,93	186,06	43,60	1,09
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	153,84	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,53	4,27	8,24	77,47	0,06	16,00	0,72	1,84	33,80	37,48	17,96	0,61
Итого за Обед		700	20,81	18,30	94,39	625,50	0,38	41,80	179,10	5,22	225,51	386,90	124,27	4,18

Наименование блюд



# Меню

## четверг 1

Директор: Холстинин Е.Г.  
 ОВД 110 Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций фосфор Магний Железо

### Завтрак

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша манная молочная жидкая с маслом 200/10	227	210	6,67	10,21	32,61	248,97	0,09	68,32	0,67	142,89	124,58	21,35	0,48
Масло сливочное порционное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00	90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56	100,20	100,20	0,00	53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	17,42	87,73	87,73	0,02	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
Итого за Завтрак		510	20,36	34,97	75,56	698,37	0,17	223,53	1,83	529,17	378,33	55,89	2,52

### Обед

Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,39	0,68	0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Тефтели из говядины с рисом 90	278	90	10,61	10,41	11,97	184,03	0,10	0,06	2,41	17,43	139,32	21,23	1,92
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,46	3,10	7,06	61,95	0,04	19,20	0,14	38,82	36,56	17,96	0,62
Итого за Обед		700	32,33	18,27	108,80	728,94	0,97	226,75	3,86	188,79	403,57	127,31	14,53



Директор  
**ОВД11**  
**Дети ОБЗ 1-4 класс 3 смена**

# Меню

# ПЯТНИЦА 1

Наименование блюда		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>															
Батон нарезной	25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Варенье	50	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка из творога	100	279	100	16,45	8,25	17,21	208,88	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	226	155	4,10	5,89	20,70	152,27	0,09	0,77	39,33	0,15	101,29	106,06	23,76	0,45
Чай с сахаром и лимоном	200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак	537		537	22,84	14,87	93,17	597,91	0,18	4,15	120,41	1,09	294,31	362,53	62,54	2,69
<b>Обед</b>															
Батон нарезной	25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Жаркое по-домашнему	300	394	300	15,44	35,53	36,52	527,60	0,18	42,00	36,04	4,54	44,42	257,32	70,38	3,52
Напиток лимонный	200	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	100	200	1,83	4,31	13,51	100,11	0,06	13,39	0,02	1,83	22,58	57,29	22,24	0,79
Сметана	10	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед	760		760	21,52	42,85	97,39	861,31	0,39	61,84	52,38	6,95	114,93	371,64	110,69	5,60

Директор  
**ОВД11 Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена**



**Меню**

**понедельник 2**

Рецептура Выход В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

**Завтрак**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	147,73	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Итого за Завтрак		505	18,78	22,77	80,97	603,96	0,25	2,02	138,87	1,69	429,30	379,39	74,23	2,38

**Обед**

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Гуляш из свинины 125	260	125	11,41	28,75	5,09	324,78	0,02	1,50	14,40	1,87	16,87	136,84	22,09	1,56
Налиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	104,32	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Итого за Обед		725	23,62	39,08	110,19	886,97	0,31	23,90	64,69	2,93	85,01	327,04	89,76	4,50

Меню

Вторник 2

Директор  
ОВД11  
Хопетин Е.Г.  
Дети 0В3, 1А класс, Гомена

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша ячневая молочная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,92	284,21	0,17	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
Сыр порциями	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		507	22,41	22,03	80,31	608,10	0,23	141,45	1,82	602,86	512,58	72,19	2,96

Обед

Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,41	4,16	10,16	83,68	0,04	8,31	1,87	38,21	38,34	19,77	0,89
Гуляш из птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24	27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,38	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		710	28,23	28,17	91,17	728,11	0,48	61,24	5,15	149,81	361,29	145,24	7,21







# Меню

ПЯТНИЦА 2

Директор  
ОВД №1 Дети-ОВЗ 1-А класс 1 смена

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций фосфор Магний Железо

## Завтрак

Наименование блюда	13,35	814	279	232	186	532	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30	
Батон нарезной 25							25												
Варенье 50							50			27,50	110,00	0,01	1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45	
Запеканка из творога 100							100	16,45	8,25	17,21	208,88	0,05	0,48	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150							150	5,13	6,06	20,34	156,37	0,12	0,89	0,43	121,64	142,28	37,20	0,80	
Чай с сахаром и лимоном 200/7							207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95	
Итого за завтрак							532	23,87	15,03	92,81	602,02	0,21	4,27	1,37	314,66	368,75	75,98	3,04	

## Обед

Наименование блюда	13,35	201	388	100	531	278	99	700	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30	
Батон нарезной 25								25												
Напиток из плодов шиповника							200		0,68	29,66	123,61	0,01	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66		
Пюре из гороха 150							150	15,81	1,51	36,90	224,39	0,68	0,68		78,35	170,18	68,07	5,31		
Рассольник ленинградский с перловой крупой 200							200	1,83	4,31	13,51	100,11	0,06	0,02	1,83	22,58	57,29	22,24	0,79		
Сметана							10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02		
Гортели из говядины 90							90	11,58	16,38	13,64	248,33	0,15	4,02	4,86	53,95	161,60	25,25	2,32		
Хлеб ржано-пшеничный 25							25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71		
Итого за Обед							700	33,67	25,45	116,92	831,41	1,04	216,62	8,00	209,09	446,58	135,60	15,10		

Зав производством

Диет сестра