

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания детей ОВЗ и детей -инвалидов и обучающихся, являющихся полнородными и не полнородными братьями/сестрами военнослужащих, мобилизованных, командированных, добровольцев, принимающих участие в специальной военной операции на территории ЛНР, ДНР, запорожской, Херсонской областей и Украины, в 2024 году

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		номе р реце
	7 - 11 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Ca	Fe	
Завтрак	1 День											
Макароны запеченные с сыром	200/20	240/20	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	505	555	4,78	8,58	41,81	581,55	0,118	1,21	0,1000	24,74	2,62	
Обед:												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Шницель рыбный	90	100	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	39,5	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	180,3	7,04	
Итого за день:	1205	1370	44,3	40,56	146,84	1320,29	0,506	7,11	14,23	205	9,66	
	2 День											
Завтрак												
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	12,7	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,8	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465

Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	505	570	24	27,39	64,28	596,27	0,188	1,74	0,2000	246	3,12	

Обед:													
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,36	1,3	5,5000	18,75	0,9	114	
Плов с мясом птицы	250	250	15,4	10,25	31	278	0,14	2,1	0,0000	25	0,9	375	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	775	800	29,4	19,83	99,06	671,31	0,608	4,6	5,5	72,85	5,11		
Итого за день:	1280	1370	53,4	47,22	163,34	1267,58	0,796	6,34	5,7	318,8	8,23		
3 День													
Завтрак													
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	9,32	9,3	9,3	299,5	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54	235	
Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,75	0,0000	12	1,05	267	
Чай с сахаром с лимоном	200/15	200/15	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69	459	
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого завтрак:	520	580	19,7	15,32	57,42	587,56	0,238	3,63	0,2000	103,7	4,77		
Обед													
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,0500	13,75	0,72	99	
Биточек куриный	90	100	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	372	
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,6	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202	
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	750	815	45,3	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,3	6,95		
Итого за день:	1270	1395	64,9	49,24	217,36	1448,56	0,931	10,38	8,55	276,9	11,7		

4 День												
Завтрак												
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущ	200/15	240/15	13,4	6,13	52,5	318,77	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	500	550	18,4	14,8	89,61	565,13	0,136	1,64	0,3600	47,2	4,14	
Обед												
Суп фасолевый на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,0000	33,5	0,68	130
Тефтели из говядины	90	100	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	350
Рагу из овощей	150	180	3,8	8,6	18,7	170	0,1	3,9	12,0000	60,2	1,75	176
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	550	615	38,1	34,59	107,99	757,83	0,368	9,65	14,1	179,2	6,34	
Итого за день:	1050	1165	56,5	49,39	197,6	1322,96	0,504	11,29	14,46	226,4	10,5	
5 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	150	200	12,9	19,61	3,23	238,6	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	268
Фрукт по сезону	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7,0000	16,1	2,21	82
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	510	570	18	21,33	48,25	453,96	0,174	1,2	22,0000	50,2	5,25	
Обед												
Суп-лапша домашняя	250	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,5000	20	0,5	128
Оладьи из печени	90	100	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	357
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574

Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	39,5	31,98	105,03	724,78	0,378	3,95	6,63	163,5	6,44	
Итого за день:	1260	1385	57,4	53,31	153,28	1178,74	0,552	5,15	28,63	213,7	11,7	

6 День												
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	250/5	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Напиток из шиповника	200/15	200/15	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	505	570	14,7	19,75	65,81	599,36	0,418	2,41	80,0000	58,14	3,88	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,5000	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	357
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,0000	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	550	615	35,9	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	
Итого за день:	1055	1185	50,6	48,78	175,12	1368,64	0,778	8,93	88,5	212,1	10,4	
7 День												
Завтрак												
Плов вегетарианский с сухофруктами	200	240	9,1	4,6	52,5	288	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	244
Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,75	0,0000	12	1,05	267
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	515	565	18,9	10,53	94,52	548,45	0,214	1,95	15,1000	44,9	4,21	
Обед												
Суп из овощей	250	250	4,1	4,5	6,32	112,1	0,75	2,35	7,2500	22,75	0,7	116
Голубцы ленивые	90	100	11	12,4	4	173	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	333
Картофель отварной с маслом сливочным	150	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	152

Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	27,6	27,61	90,86	739,95	1,058	6,05	17,75	145,3	7,35	
Итого за день:	1265	1380	46,5	38,14	185,38	1288,4	1,272	8	32,85	190,2	11,6	

8 День												
Завтрак												
Макароны запеченные с сыром	200/20	240/20	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	505	555	17,9	23,47	82,61	613,46	0,174	1,21	15,7000	140,9	3,15	
Обед												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Биточек рыбный	90	100	20,5	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,0000	8,28	0,01	205
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	500	615	39,9	31,84	135,02	771,24	0,334	5,97	8,1	130,5	5,02	
Итого за день:	1005	1170	57,8	55,31	217,63	1384,7	0,508	7,18	23,8	271,5	8,17	
9 День												
Завтрак												
Каша гречневая молочная с маслом сливочным, сахаром	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,18	0,44	0,6000	115,6	3,42	213
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай с сахаром с лимоном	200/15	200/15	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69	459
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	505	575	8,86	13,1	47,91	578,26	0,118	1,61	0,2000	46,34	3,18	
Обед												
Суп гороховый на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	250	250	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	322

Напиток из шиповника	200/15	200/15	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	775	805	35	26,25	93,59	609,74	0,328	4,32	85,75	127,4	5,4	
Итого за день:	1280	1380	43,9	39,35	141,5	1188	0,446	5,93	85,95	173,7	8,58	

10 День												
Завтрак												
Картофель тушеный с луком и томатом	200	250	5	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,5000	76	16,7	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	505	565	5,55	1,42	40,38	422,66	0,408	3,9	4,5000	105,1	20	
Обед												
Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	122
Биточек куриный	90	100	20,5	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	20	5,65	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,6	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	47,5	36,83	141,23	878	0,668	4,57	5,75	137,2	10,5	
Итого за день:	1255	1380	53	38,25	181,61	1300,66	1,076	8,47	10,25	242,3	30,5	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.

критических