

ГБОУ Белебеевская кор.шк.

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

Сезон:

Категория: **ОБЗ+ИНВ, СВО 12-17л**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Белебеевская
коррекционная школа
для обучающихся с ОБЗ
Иванов И.И. (И.И. Иванова)
01.09.2025.

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1																		
кр08003	Макаронные изделия с тертым сыром	167/24 //9	15,6	14,22	35,78	326		0,08	0,17		250,3778	21,4111		1,0111					
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35					0,26			0,03					
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156					1,56	0,42		0,036					
ДП00151	Масло порционное	10		5		16					1,2			0,02					
ДК00340	Яблоки	100	0,3	0,4	2,5	48		0,03	10		16	9	11	2,2					
	Всего в Завтрак 1	570	18	20,25	85,38	581		0,11	10,17		269,3978	30,8311	11	3,2971					
	Обед																		
Дс0024*	Салат из свеклы с изюмом	100	1,17	3	11,67	103		0,02	0,65		24,0167	14,0667		0,9					
ДП*2769	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,61	3,9	14,93	125		0,1	11,83		30,4514	28,4722		1,059					
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	12,9	17,68	38,56	419		0,16	2,32		43,7111	71,7778		3,9333					
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6		6,03	3,13		0,8					
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104					1,04	0,28		0,0267					
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39		11,27	9,88		0,64					
	Всего в Обед	835	24,78	28,18	129,56	921		0,35	16,79		116,5192	127,6067		7,359					
	Всего в день		42,78	48,43	214,94	1 502		0,46	26,96		385,917	158,4378	11	10,6561					

Дата: 05.09.2025

Стр: 1

Сезон: осень-зима
Категория: ОВЗ+ИНВ 12-17л

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДЕ00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	6	11,8	34,55	228		0,06	0,46			105,1256	30,0325		0,4805			
ДПО0062	Какао с молоком	200	7,1	4,3	13,7	100		0,03	0,52			110,37	26,97		0,88			
ДПО00*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
ДТО0*8*	Апельсин ШТ	1/180	1,15		7,27	64		0,07	103,68			58,752	22,464	39,744	0,5184			
	Всего в Завтрак 1	595	17,25	16,4	72,32	475		0,16	104,66			275,0276	79,6765	39,744	1,8969			
	Обед																	
ШЗ01020	Салат Степной	60	0,52	2,8	4,43	40		0,04	1,72			10,7325	10,8975		0,3375			
ДП1*7А7	Рассольник ленинградский со сметаной	255	14	14,83	33	192		0,09	6,7			15,5833	22,5166		0,85			
ДКО0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	8	10,32	11,47	338		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	0,1	0,05	35	115		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	795	30,52	31,5	131,1	891		0,27	10,69			86,2758	83,6441		4,5242			
	Всего в день		47,77	47,9	203,42	1 366		0,43	115,35			361,3034	163,3206	39,744	6,4211			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **ОВЗ+ИНВ 12-17л**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
КН00045	Запеканка из творога со сгущённой	150	15,12	18,27	28	340		0,07	0,46			221,9809	31,8263		0,6382			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,7	191						1,82	0,49		0,042			
ДП**003	Яблоки	140	0,28		19,32	95		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
	Всего в Завтрак 1	560	22,5	19	96,12	661		0,11	14,46			246,4609	44,9163	15,4	3,7902			
	Обед																	
ДП33229	Салат из белокач.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1			
ЯУ0**20	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	4,83	20,7	132		0,08	7			15,8	24		0,9167			
НУ06003	Картофельное пюре	150	6,08	4,92	27	148		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38		54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006		0,0069
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	880	28,23	30,01	123,09	776		0,3	70,25		54,4544	137,7113	93,5395	15,0693	3,929	0,0006		0,0069
	Всего в день		50,73	49,01	219,21	1 437		0,41	84,71		54,4544	384,1722	138,4558	30,4693	7,7192	0,0006		0,0069

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **ОВЗ+ИНВ 12-17л**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
СУ07018	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,76	13,7	32,5	263		0,12	0,53			127,1	37,07		0,8			
ДП0031/	Сыр порционный	15	4,65	4,5		64		0,02	0,32			396	15,75		0,45			
СУ13/03	Чай с сахаром и молоком	200	0,6	1,1	11,3	59		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
ДП00149	Мандарины	100	0,2	0,2	7,5	48		0,06	38			35	11		0,1			
	Всего в Завтрак 1	570	15,36	20	79,3	564		0,21	39,11			612,46	70,26		1,45			
	Обед																	
ДП00028	Винегрет овощной	60	3,45	2,43	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41			
Яв*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,68	2,35	6,71	80		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729			
П000370	Гуляш из куриной грудки	90	12,74	12,06	33,03	240		0,11	12,62			41,52	49,62		3,048			
Д*00144	Макаронные изделия отварные	150	0,33	2,04	12,22	149		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДП0*041	Напиток мандариновый	200	0,1	0,1	8,9	36												
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	835	26,2	22,48	112,36	744		0,29	24,13			106,4701	97,0355		5,8138			
	Всего в день		41,56	42,48	191,66	1 308		0,5	63,24			718,9301	167,2955		7,2638			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **ОВЗ+ИНВ 12-17л**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
СУ02025	Суп молочный с крупой гречневой	250	5,5	5,2	20,5	150		0,08	0,65			139,33	25,67		0,94			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,8	6,88	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
ДК123**	Кекс с начинкой для детского питания	35	8,05	11,41	20	125												
	Всего в Завтрак 1	623	16,75	23,92	78	524		0,16	10,65			163,69	44,57	11	3,78			
	Обед																	
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	6,3	4,5	26,85	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58			
Св*400*	Котлеты из филе кур.с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ШМ06005	Капуста тушеная	180	3,37	8,2	20,6	184		0,06	29,66			93,08	35,34		1,37			
ШМ13018	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			15	76						0,48			0,06			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	810	32,15	28,56	127,27	791		0,24	35,44			143,688	88,824		5,3407			
	Всего в день		48,9	52,48	205,27	1 315		0,4	46,09			307,378	133,394	11	9,1207			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **ОВЗ+ИНВ 12-17л**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,9	13,9	22,95	258		0,19	0,44			107,4732	95,7074		2,9941			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДТ00*8*	Апельсин ШТ	1/180	1,15		7,27	44		0,07	103,68			58,752	22,464	39,744	0,5184			
	Всего в Завтрак 1	620	16,9	17,43	67,32	531		0,27	104,33			431,7852	129,0214	39,744	3,8725			
	Обед																	
ОХ00149	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,38	8,25	6,63	85		0,01	1,86			34,61	18,65		1,2			
ДП*0027	Суп картофель.с бобовыми	250	3,67	2,17	31,67	140		0,22	4,6			31,1	37,5		2,2167			
ДП*017*	Куриное филе, тушеное с овощами	35/65	17,02	15,3	2	318		0,06	0,58			240			1,05			
ОГ***13	Рис припущенный	180	1,44	2,95	16,65	107	14 400	0,01				5,604	2,4	10,08	0,192			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	910	31,51	32,2	113,25	891	14 400	0,36	7,43			323,884	68,71	10,08	5,3554			
	Всего в день		48,41	49,63	180,57	1 422	14 400	0,63	111,76			755,6692	197,7314	49,824	9,2279			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **ОВЗ+ИНВ 12-17л**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДЗ*0900	Омлет натуральный	150	12	13,57	34,48	280		0,06	0,21			100,025	16,8		2,5			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
ДП00151	Масло порционное	10		5		16						1,2			0,02			
ДП00149	Мандарины	100	0,2	0,2	7,5	48		0,06	38			35	11		0,1			
	Всего в Завтрак 1	510	14,45	19,3	79,08	509		0,12	38,21			137,785	28,15		2,68			
	Обед																	
Дс00***	Салат "Школьный"	80	1,2	4	18,7	80		0,02	3,52			21,8534	14,4		0,7466			
ШМ0202*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,67	5,49	12,16	131		0,05	12			31,82	19,09		0,7			
ДП***32	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	60/30	9,08	4,74	17,58	203		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218			
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	3,89	5	20	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	6,5	38			1,12			2,73	0,73		0,06			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	859	23,94	22,76	122,14	842		0,25	17,78			188,5743	84,2682		3,4651			
	Всего в день		38,39	42,06	201,22	1 351		0,37	55,99			326,3593	112,4182		6,1451			

Сезон: осень-зима
Категория: ОВЗ+ИНВ 12-17л

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак 1																		
ШМ02019	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,8	15,44	42	294		0,06	0,65			135,61	18,01		0,39			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
кр0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	7,9	8,7	28	130						1,3	0,35		0,03			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
Всего в Завтрак 1		610	20,7	27,57	92,9	591		0,1	10,86			417,17	37,86	11	2,95			
Обед																		
ШС01023	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100		0,04	1,73			20,7	28,44		0,55			
ДП**028	Суп картофель.с крупой гречневой	250	9	9,39	36,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
СЗ*5001	Котлеты "Нежные" с соусом	100	10,4	13,92	4,59	186		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48			
ДП0067А	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
Всего в Обед		910	32,2	37,31	144,12	931		0,35	21,86			108,77	109,49		5,4242			
Всего в день			52,9	64,88	237,02	1 522		0,45	32,72			525,94	147,35	11	8,3742			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **ОВЗ+ИНВ 12-17л**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
СУ0703*	Каша рисовая молочная вязкая	225	14,9	14,52	21,77	297		0,07	0,55			128,0634	36,5927		0,5927			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	6,5	38			1,12			2,73	0,73		0,06			
ДС0015*	Масло порционное	15		7,5		108						1,8			0,03			
ДПО0340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	580	18,6	22,85	60,87	615		0,1	11,67			149,6334	46,6027	11	2,9094			
	Обед																	
ЯУ010**	Икра свекольная	100	3,44	2,9	23,25	108		0,03	3,35			29,5	20,375		1,2			
СС20252	Суп крестьянский	250/5	2,13	6	12,38	113		0,05	8			23,325	17,1875		0,6375			
ДПО0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	13,33	19,8	31,08	338		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДПО015*	Напиток апельсиновый	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11	2,49		0,11			
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	835	27	32,2	133,71	842		0,22	18,77			94,765	74,3925		4,7642			
	Всего в день		45,6	55,05	194,58	1 457		0,32	30,44			244,3984	120,9952	11	7,6736			

День 10

Стр: 10