

Примерное двухнедельное меню
питания для детей ОВЗ и детей-инвалидов в возрасте от 7-11 лет
2023-2024 учебный год

(Сборник рецептов блюд и типового меню для организации питания детей в образовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
Завтрак							
1 неделя понедельник							
1.	Суп гороховый с гренками	200	6,68	5,6	16,28	142,24	8
2.	Булочка школьная	80	7,09	9,6	27,42	224,44	16
3.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	18
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	22
ИТОГО		560	15,57	16,8	66,9	481,08	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	21
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	
Завтрак							
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Пагу из курицы	200	14,5	13	27,6	285,4	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	24
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		510	19,6	16	72,7	513,2	
Полдник							
1.	Макароны запеченные с яйцом	200	5,39	7,84	17,98	164,04	6
2.	Апельсин	100	1,8	0,4	18,2	83,6	23
ИТОГО		300	7,19	8,24	36,18	247,64	
Завтрак							
1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,6	5,2	4,4	102,8	1

2.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	10
3.	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,6	6,1	6,2	86,1	14
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	24
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		560	18,7	16,8	70,9	509,6	
Полдник							
1.	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21	157,9	15
2.	Сок	180	2,8	2,8	20,6	118,8	21
ИТОГО		300	7,1	9,1	41,6	276,7	
Завтрак							
1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Курица отварная	90	10	9,9	13,9	184,7	4
2.	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	9
3.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	24
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	18
ИТОГО		550	19,5	19	72,2	537,8	
Полдник							
1.	Омлет натуральный	200	10,02	19,2	2,29	222,04	7
2.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	22
ИТОГО		300	11,62	20,8	18,99	309,64	
Завтрак							
1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Творожная запеканка (сырники) со сгущенным молоком	200	15,4	8,6	30	259	11
2.	Булочка школьная	100	7,09	9,6	27,42	224,44	16
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	11,6	97,2	20
ИТОГО		500	27,09	21,8	69,02	580,64	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	21
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	
Завтрак							
2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Суп гороховый с гречками	200	6,68	5,6	16,28	142,24	8
2.	Булочка школьная	80	7,09	9,6	27,42	224,44	16
3.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	18
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	22

ИТОГО		560	15,57	16,8	66,9	481,08	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	21
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	
Завтрак							
2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рагу из курицы	200	14,5	13	27,6	285,4	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	24
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		510	19,6	16	72,7	513,2	
Полдник							
1.	Макароны запеченные с яйцом	200	5,39	7,84	17,98	164,04	6
2.	Апельсин	100	1,8	0,4	18,2	83,6	23
ИТОГО		300	7,19	8,24	36,18	247,64	
Завтрак							
2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Плов с курицей	170	12,7	10,4	33,2	277,2	3
2.	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,6	6,1	6,2	86,1	14
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	24
4.	Чай с сахаром	200	0,22	0	7,22	29,76	18
		500	18,32	16,8	67,32	493,76	
Полдник							
1.	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21	157,9	15
2.	Сок	180	2,8	2,8	20,6	118,8	21
ИТОГО		300	7,1	9,1	41,6	276,7	
Завтрак							
2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Котлета из курицы	90	11,2	10,9	10,1	183,3	5
2.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	10
3.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	13
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	24
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		550	19,5	19,1	75	549,9	
Полдник							
1.	Омлет натуральный	200	10,02	19,2	2,29	222,04	7

2.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	22
ИТОГО		300	11,62	20,8	18,99	309,64	
Завтрак							
2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Лапшевник с творогом	200	15,8	9,39	28,2	260,51	12
2.	Булочка школьная	100	7,09	9,6	27,42	224,44	16
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	20
ИТОГО		500	19,2	19,7	69,3	531,3	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	21
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	