

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ Лицей №15 г. Кызыл  
Берзина Е.Г



2025 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
Чепкасов М.А.



2025 года

Примерное 10-ти дневное меню для детей-инвалидов и детей с пищевыми особенностями в возрасте от 7 до 11 лет, учащихся в МАОУ Лицей № 15 г. Кызыла на 2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания) ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021





ред.	с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углево, г	тичек	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														с 7 до 11 лет
<b>Завтрак</b>														
ПР	Огурцы свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32	
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67	
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5	
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
495	Компот из смеси сухофру	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/530</b>	<b>19,7</b>	<b>18,0</b>	<b>69,2</b>	<b>578,0</b>	<b>0,3</b>	<b>43,5</b>	<b>2,7</b>	<b>105,2</b>	<b>265,7</b>	<b>197,5</b>	<b>6,3</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												
<b>Обед</b>														
ПР	Огурцы свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32	
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67	
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5	
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39	
495	Компот из смеси сухофру	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1/530</b>	<b>19,7</b>	<b>18,0</b>	<b>69,2</b>	<b>578,0</b>	<b>0,3</b>	<b>43,5</b>	<b>2,7</b>	<b>105,2</b>	<b>265,7</b>	<b>197,5</b>	<b>6,3</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												
<b>Меню на 5 день (пятница)</b>														
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергет	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
281	Запеканка пшениная с	1/200/10	9,55	12,5	19,7	223,0	0,2	0,1	43,4	0,3	79,3	200,7	46,7	1,7
75	Сыр полутвердый	1/20	4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/450</b>	<b>17,05</b>	<b>19,86</b>	<b>34,10</b>	<b>388,20</b>	<b>0,21</b>	<b>0,60</b>	<b>105</b>	<b>0,45</b>	<b>319,10</b>	<b>362,30</b>	<b>68,90</b>	<b>3,11</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												
<b>Обед</b>														
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150	5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
367	Гуляш из птицы	1/100	11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8

575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
75	Сыр полутвердый	1/20		4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2
460	Чай с молоком	1/200		1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого обед:</b>	<b>1/490</b>		<b>24,3</b>	<b>23,2</b>	<b>49,7</b>	<b>491,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>136,3</b>	<b>1,2</b>	<b>277,5</b>	<b>360,7</b>	<b>53,5</b>	<b>3,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>													

**Меню на 6 день (понедельник)**

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**Завтрак**

225	Каша пшенная вязкая с сливочным маслом	1/200/10	8,7	12,5	34,2	275,5	0,18	1,2	37,3	0,19	127	197,46	53	1,4
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
IP	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/580</b>	<b>12,1</b>	<b>14,6</b>	<b>58,4</b>	<b>424,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>0,5</b>	<b>351,8</b>	<b>270,1</b>	<b>77,2</b>	<b>4,9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Обед**

22	Салат из моркови и ябло	1/60	1,0	6,1	7,5	89,0	0,1	5,4	0,0	3,0	23,0	38,0	27,0	1,1
600	Каша гречневая с овощами и мясом	1/250	15,9	11,3	47,7	335	0,07	0,77	39	0,65	28	166	46,5	1,43
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого обед:</b>	<b>1/530</b>	<b>19,8</b>	<b>19,0</b>	<b>69,6</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>48,5</b>	<b>3,8</b>	<b>114,8</b>	<b>265,6</b>	<b>88,7</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Меню на 7 день (вторник)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

## Завтрак

381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	1/150		3,2	4	9,5	91	0,03	13	24	0,4	96	81	36	1
367	Птица в соусе томатном	1/100		9,1	9,3	2,2	146,4	0,03	0,4	52,8	0,45	17,8	49,3	12,8	0,82
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
486	Компот из свежих яблок	1/200		0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/470</b>		<b>13,7</b>	<b>13,7</b>	<b>25,7</b>	<b>313,0</b>	<b>0,1</b>	<b>14,0</b>	<b>76,8</b>	<b>1,0</b>	<b>121,9</b>	<b>148,1</b>	<b>55,2</b>	<b>2,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>													

## Обед

381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	1/150		3,2	4	9,5	91	0,03	13	24	0,4	96	81	36	1
350	Тефтели мясные	1/100		13,8	10,8	18,1	183,8	0,1	0,0	20,0	0,4	46,3	123,8	18,8	1,0
575	Хлеб ржаной	1/20		1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
486	Компот из свежих яблок	1/200		0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/470</b>		<b>18,4</b>	<b>15,2</b>	<b>41,6</b>	<b>350,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,6</b>	<b>44,0</b>	<b>1,0</b>	<b>150,4</b>	<b>222,6</b>	<b>61,2</b>	<b>2,9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>													

## МЕНЮ на 8 день (Среда)

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

## Завтрак

275	Омлет с сыром	1/150/10	13,5	12,4	6,1	387	0,04	0,2	154	0,5	189	177	16	1,15
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
495	Компот из смеси сухофру	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/530</b>	<b>15,9</b>	<b>13,3</b>	<b>38,9</b>	<b>555,6</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>154,0</b>	<b>1,2</b>	<b>374,8</b>	<b>222,9</b>	<b>44,1</b>	<b>4,5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

## Обед

148	Овощи свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
375	Плов из курицы	1/250	18,38	18,25	48,2	389	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
495	Компот из смеси сухофру	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>1/200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>20,1</b>	<b>84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>19,2</b>	<b>14,4</b>	<b>0,7</b>

Итого завтрака:	1/530		20,9	19,1	72,0	518,4	0,1	2,7	18,7	1,3	60,9	162,8	62,9	2,3
Итого:	93,00													

**Меню на 9 день (четверг)**

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
122	Суп Уха	1/250	9,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
ИР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого обед:</b>	<b>1/620</b>	<b>12,7</b>	<b>12,8</b>	<b>34,3</b>	<b>368,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>24,5</b>	<b>0,6</b>	<b>255,3</b>	<b>219,1</b>	<b>56,5</b>	<b>4,5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Обед**

ИР	Огурцы свежие порциями	1/60	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
307	Тетели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
207	Каша перловая рассыпчатая	1/150	5,3	4,7	30,1	180,1	0,04	0	22,02	0,57	19,85	149,8	18,4	0,8
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/530</b>	<b>21,5</b>	<b>18,6</b>	<b>63,0</b>	<b>525,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>51,9</b>	<b>2,3</b>	<b>148,0</b>	<b>442,2</b>	<b>77,4</b>	<b>2,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Меню на 10 день (пятница)**

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
372	Биточки из пшеницы	1/100	13,2	9,1	8,5	189,0	0,1	0,9	72,8	1,3	48,5	182,0	24,0	1,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	4,5	5,3	27,7	212,2	0,2	0,0	23,1	0,6	16,0	202,36	134,6	4,5
75	Сыр полутвердый	1/20	4,60	5,8	0,0	71,6	0,01	0,2	52,0	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2
575	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,26	2,9	29,6	0,02	0	0	0,14	4,7	15,7	4,7	0,39

