

Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А.Вагнера" Минздрав России.  
 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий (для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений).  
 Пермь, 2021 год

СОГЛАСОВАНО *Утв. Директор*  
 Директор *Заболотцева И.В.*  
*МБОУ СОШ № 1. Кошело*  
 " " 2025 г



**Типовое примерное меню в осенне-зимний период**

Возрастная категория для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 классы

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	42,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
			<i>итого</i>		495	19	18	72	507		85,30 Р
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	41,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	230	1	1	10	48	457	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			<i>итого</i>		700	28	30	81	697		85,30 Р
1	1	<b>Итого за день:</b>			1195	47	48	153	1204		170,60 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	20	8	15	194	279	52,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		85,30 Р



			<i>итого</i>		700	24	23	97	694		85,30 Р
1	4	<b>Итого за день:</b>			1320	44	38	144	1117		170,60 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	41,00 Р
			гарнир	Пюре картофельное	200	6	8	10	140	377	15,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,30 Р
			доп-но	Вафли	45	1	4	10	22		11,00 Р
			<i>итого</i>		595	17	18	86	505		85,30 Р
1	5	Обед	закуска	Салат "Осенний"	100	2	9	13	82	99	20,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины	300	15	19	23	380	330	47,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
				<i>итого</i>		680	21	30	78	646	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1275	38	48	164	1151		170,60 Р
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	250	5	7	27	219	229	42,00 Р
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	57	498	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
				<i>итого</i>		495	10	17	74	444	
2	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,00 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	39,00 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из ягоды	230	1	1	12	52	498	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
				<i>итого</i>		700	27	29	77	654	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1195	37	46	151	1098		170,60 Р
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	10	5	39	239	282	39,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
				<i>итого</i>		580	15	8	91	475	

2	2	Обед	закуска	Салат "Картофельный"	100	3	6	10	107	38	13,00 Р
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	100	17	11	1	174	322	31,00 Р
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	10,00 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	9	40	459	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	44	82	16,00 Р
			<i>итого</i>		730	32	24	91	741		85,30 Р
2	2	<b>Итого за день:</b>			1310	47	32	182	1216		170,60 Р
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	250	9	11	36	277	234	47,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,30 Р
			доп-но	Бутерброд с джемом	50	2	4	23	134	72	20,00 Р
			<i>итого</i>		560	14	17	92	558		85,30 Р
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	6	8	119	22	26,00 Р
			1 блюдо	Суп Лапша тувинская	250	8	5	11	121	222	36,00 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 Р
			<i>итого</i>		700	20	22	113	737		85,30 Р
2	3	<b>Итого за день:</b>			1260	34	39	205	1295		170,60 Р
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	36,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	126		16,00 Р
			<i>итого</i>		510	29	25	101	744		85,30 Р
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	20,00 Р
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	32,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р

			<i>итого</i>		720	26	26	104	749		85,30 Р
2	4	<b>Итого за день:</b>			1230	55	51	205	1493		170,60 Р
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	32,00 Р
			гарнир	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		510	8	7	45	466		85,30 Р
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	41,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			<i>итого</i>		630	17	21	49	1137		85,30 Р
2	5	<b>Итого за день:</b>			1140	25	28	94	1603		170,60 Р
		<b>Среднее значение за период:</b>			1245	41	41	160	1248		170,60 Р