

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новодолецкая основная общеобразовательная школа»  
Белевского района Тульской области  
301536 Тульская область, Белевский район, д. Зубково, ул. Центральная, д.7  
Тел. 8 (48742) 3-52-77 E-mail: belev.dolcischool@tularegion.org

---

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом от 28 августа 2023 г. № 124

Директор: \_\_\_\_\_ Л.П. Аниканова

**Примерное двух недельное меню горячего питания  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59		0							№54-1о	2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4			0,3		66	7	4	1	54-2г	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4									пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>430,28</b>	<b>18,873</b>	<b>27,31</b>	<b>21,27</b>		<b>0</b>	<b>0,3</b>		<b>66</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями	250	181,5	17,173	26,73	4,59	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18		№93	2010
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5		-		-					94	2013
Кофейный напиток с молоком	200	86	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29		149	106	30	1	№ 54-23гн	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>414,5</b>	<b>22,243</b>	<b>42,09</b>	<b>23,28</b>	<b>0,14</b>	<b>2,14</b>	<b>51,54</b>		<b>351,03</b>	<b>178,48</b>	<b>60,18</b>	<b>1</b>		

**ДЕНЬ ВТОРОЙ** (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша жидкая молочная овсяная	200	192,6	6,8	7,4	24,6	0,14	1	29,08	-	164	188	45	1	№54-22к	2020
Чай с лимоном и сахаром	200	27,2	0,2	0	6,6		1	0,23	-	64	5	3	0	№54-21гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4			-	-		-	-		пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>298,3</b>	<b>9,3</b>	<b>8,3</b>	<b>46,6</b>	<b>0,14</b>	<b>2</b>	<b>29,31</b>	<b>-</b>	<b>228</b>	<b>193</b>	<b>48</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Курица запечённая	100	221,44	13,59	1,41	5,54	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71	№298	2011
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62	-	-		-					№429	2013
Какао с молоком	220	110,5	0,2	0,1	9,3	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	54-22к	2020
Батон нарезной	30	78,5	1,5	0,58	10,28			-	-		-	-		пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>576,04</b>	<b>19,07</b>	<b>10,01</b>	<b>44,74</b>	<b>0,1</b>	<b>3,08</b>	<b>19,88</b>		<b>227,65</b>	<b>292,58</b>	<b>56,25</b>	<b>2,71</b>		

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ** (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Салат из свеклы отварной	100	76	1,338	4,487	7,6	0,0125	3	0,91	-	-	28	15	1	№54-13з	2020
Рис с овощами	200	227,18	4,24	7,526	34,68	0,052	1	268,68	-	18	67	26		№54-26г	2020
Кофейный напиток с молоком	200	86,4	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29		149	106	30	1	54-23гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4									пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>468,08</b>	<b>11,748</b>	<b>15,773</b>	<b>68,87</b>	<b>0,0945</b>	<b>5</b>	<b>282,88</b>	<b>-</b>	<b>167</b>	<b>201</b>	<b>71</b>	<b>2</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Макаронные изделия отварные	180	173,88	6,78	0,81	34,84									№291	2013
Сосиска	100	224	10,4	20	21,2	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8		
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4	-	-	-	-	-	-	-	-	№54-2г	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>510</b>	<b>503,18</b>	<b>19,68</b>	<b>21,71</b>	<b>99,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>		<b>-</b>	<b>24</b>	<b>159</b>	<b>20</b>	<b>1,8</b>		

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ** (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша Дружба	220	185,9	6,7	9,5	9,9	0,08	1	29,88	-	172	137	30	0	№54-16к	2020
Напиток из шиповника	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04	-	82	3	3	1	54-13хн	2020
Батон нарезной	30	78,5	0,8	0,2	7,5	-		-						пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>450</b>	<b>329,7</b>	<b>8,14</b>	<b>9,95</b>	<b>32,55</b>	<b>0,09</b>	<b>81</b>	<b>127,92</b>		<b>254</b>	<b>140</b>	<b>33</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59	-		-	-		-			№301	2013
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5	-	-	-	-		-			№94	2013
Чай с молоком и сахаром	200	50,2	5,1	4,6	0,3	0,01	0	6,75	-	101	43	8		54-4гн	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>522,18</b>	<b>23,473</b>	<b>43,83</b>	<b>56,22</b>	<b>0,01</b>		<b>6,75</b>	<b>-</b>	<b>101</b>	<b>43</b>	<b>8</b>			

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ** (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецепту-ры	Сбор-ник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59									№301	2013
Чай с молоком и сахаром	200	50,2	5,1	4,6	0,3	0,01	0	6,75	-	101	43	8	0	54-4гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4			-	-					пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>453,68</b>	<b>24,573</b>	<b>32,23</b>	<b>20,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>-</b>	<b>101</b>	<b>43</b>	<b>8</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Каша пшённая вязкая	200	299	8,72	12,86	37,12		-	-	-		-	-		№258	2013
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08		-		-					№34	2007
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,03	0,0	15,2		1	0,23	-	64	5	3	0	№54-3гн	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>479,5</b>	<b>11,1</b>	<b>22,01</b>	<b>67,8</b>		<b>1</b>	<b>0,23</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>3</b>			

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ** (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет с зелёным горошком	200	204,66	12,923	14,167	6,367	0,092	1	123,72	-	99	164	18	1	№54-2о	2020
Чай с лимоном и сахаром	200	27,2	0,2	0	6,6		1	0,23	-	64	5	3		54-3гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4									пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>310,36</b>	<b>15,423</b>	<b>15,067</b>	<b>21,107</b>	<b>0,092</b>	<b>2</b>	<b>124,05</b>	<b>-</b>	<b>163</b>	<b>169</b>	<b>21</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Блинчики	200	370,9	9,34	5,02	71,7	0,18	0	-	-	39,28	-	-	2	447	
Джем	25	72,4	0,1	0	18	-	-		-					пром	пром
Чай с сахаром	200	21,4	0,1	0	5,2	-	-	0,17	-	64	-	2	-	54-45гн	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>425</b>	<b>464,7</b>	<b>9,54</b>	<b>5,02</b>	<b>94,9</b>	<b>0,18</b>		<b>0,17</b>	<b>-</b>	<b>103,28</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ** (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет. калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Лапшевник с творогом	200	329,4	16,86	9,9	43,24	0,09		22,37	-	143	170	22	1	№ 260	2013
Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	54-21гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>508,3</b>	<b>23,26</b>	<b>14,3</b>	<b>71,1</b>	<b>0,13</b>	<b>1</b>	<b>41,35</b>	<b>-</b>	<b>327</b>	<b>313</b>	<b>59</b>	<b>2</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62	-		-	-	-	-			№429	2013
Сосиска отварная	100	224,0	10,4	20	21,2	-	-		-	24	159	20	1,8	№501	2013
Чай с лимоном и сахаром	220	30,7	0,28	0,06	7,27	0,01	-	0,42	-	74	9	5	1	№54-3гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4									пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>515,56</b>	<b>16,76</b>	<b>28,88</b>	<b>63,49</b>	<b>0,01</b>		<b>0,42</b>	<b>-</b>	<b>98</b>	<b>168</b>	<b>25</b>	<b>2,8</b>		

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ** (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет. калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Рис отварной	200	271,33	4,797	6,42	48,586	0,04		18,36	-	107	72	23		54-6г	2020
Напиток из шиповника	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04	-	82	3	3	1	54-13хн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-		-	-		-			пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>415,13</b>	<b>4,797</b>	<b>7,57</b>	<b>79,436</b>	<b>0,05</b>	<b>80</b>	<b>116,4</b>	<b>-</b>	<b>189</b>	<b>75</b>	<b>26</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	202,53	5,93	8	26,7	-	-	-	-	28	-	420,6	1,3	№181	2007
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08			-	-					№105	2013
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с сахаром	200	26,8	4,6	4,3	25	-		-	-		-			№458	2013
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>440</b>	<b>382,63</b>	<b>12,88</b>	<b>21,45</b>	<b>67,18</b>				<b>-</b>	<b>28</b>		<b>420,6</b>	<b>1,3</b>		

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ** (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59									№301	2013
Чай с лимоном и сахаром	200	27,2	0,2	0	6,6	-	1	0,23	-	64	5	3	0	№54-21ГН	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4				-					пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>430,68</b>	<b>19,673</b>	<b>27,63</b>	<b>26,59</b>		<b>1</b>	<b>0,23</b>		<b>64</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Макаронные изделия отварные с сыром	200	275	12,1	10,1	34	-		-	-		-			№295	2013
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	94	2013
Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	№54-21ГН	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>430</b>	<b>522,4</b>	<b>18</b>	<b>26,1</b>	<b>54</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>18,98</b>	<b>-</b>	<b>184</b>	<b>143</b>	<b>37</b>	<b>1</b>		

**ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ** (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	307,6	9,51	11,82	40,77	0,22	1	78,77	-	180	258	76	2	№54-11к	2020
Чай с молоком и сахаром	200	50,2	5,1	4,6	0,3	0,01	0	6,75	-	101	43	8	1	54-4ГН	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-					пром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>450</b>	<b>436,3</b>	<b>16,91</b>	<b>17,32</b>	<b>56,47</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>85,52</b>	<b>-</b>	<b>281</b>	<b>301</b>	<b>84</b>	<b>3</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Каша перловая рассыпчатая	180	251,1	5,5	8,1	37,6	-	-	-	-		-			№242	2013
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Курица запечённая	100	221,44	19,3	16	0,06	0,06	2,08	0,9	-	43,65	149,58	19,25	1,71	№298	2011
Напиток из шиповника	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04		82	3	3	1	54-13ХН	2020
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>510</b>	<b>616,44</b>	<b>27,99</b>	<b>25,25</b>	<b>68,21</b>	<b>0,07</b>	<b>82,08</b>	<b>98,94</b>	<b>-</b>	<b>125,65</b>	<b>152,58</b>	<b>22,25</b>	<b>2,71</b>		

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ** (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Салат из моркови и чернослива	100	95,63	1,543	0,332	21,54	0,05	2	901,5	-	24	37	32	0	№54-17з	2020
Рис отварной	200	271,33	4,797	6,42	48,586	0,03		18,36	-	107	72	23		54-6г	2020
Напиток из шиповника	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04	-	82	3	3	1	54-13хн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-		-	-		-			ппром	пром
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>445,46</b>	<b>6,34</b>	<b>7,902</b>	<b>100,976</b>	<b>0,09</b>	<b>82</b>	<b>1017,9</b>	<b>-</b>	<b>113,82</b>	<b>2112</b>	<b>558</b>	<b>1</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	202,53	5,93	8	26,7	-	-	-	-	28	-	420,6	1,3	№181	2007
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08			-	-					№105	2013
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с сахаром	200	26,8	4,6	4,3	25	-		-	-		-			№458	2013
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>440</b>	<b>382,63</b>	<b>12,88</b>	<b>21,45</b>	<b>67,18</b>				<b>-</b>	<b>28</b>		<b>420,6</b>	<b>1,3</b>		