



Примерное 2-х недельное меню обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на Дому в муниципальных общеобразовательных учреждениях осенний-зимний период 2024 г.

Сборник	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1-я неделя																

ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 120 СР Мотильный М.П. 2015 г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,77	4,45	17,955	136,4	0,072	0,66	20,1	0,32	130,4	126,9	21,34	0,52		
№ 684 СР В.Лопшина 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	55	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86		
№ 15 СР Мотильный М.П. 2015 г	Сыр порционный	15	3,495	4,425	0	54	0,005	0,105	46	0,1	132	128	5,25	0,15		
№ 96 СРШП 2004	Масло порционными	15	0,08	12,37	0,13	112,2	0		40	0,1	2,4	3		0,02		
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,6	94,7	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08		
	Фрукты (яблоки)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,05	16		0,3	10	16,5	9	2,2		
Итого за прием пищи		13,145	22,245	66,185	522,6	0,127	16,87	266,1	1,22	289,35	294,64	39,99	3,83			
ОБЕД																
№ 260 СРШП 2004	Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		1,89	21,81	134,58	22,03	3,06		

№1 т/к 1 СРОУ 2015 г.М.П. Могильного	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	10	0,03	4,2	6,1	3,2	0,018
№297 СРШП 2004	Каша пшеничная	180	8,6	13,8	49,6	291,6	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
№ 684 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием пищи			26,81	34,6	88,79	704,9	0,147	24,92	22	2,64	55,39	255,33	66,39	5,228
ИТОГО В ДЕНЬ			39,955	56,845	154,975	1227,5	0,274	41,79	288,1	3,86	344,74	549,97	106,38	9,058
Среднедневная сбалансированность														

ЗАВТРАК

ВТОРНИК

№ 54-10	Омлет натуральный	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	0,822	396,3	267,03	21,03	5,51
технологическая карта табл.	Горошек зеленый консервированный	50	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
№ 685 СРШП 2004 г	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,59	18,06	0,01	218,56	175,1	21,34	0,48
№ 767 СРШП 2004	Булочка ванильная	60	5,1	6,56	35,8	222,6	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94,6	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за прием пищи			33,75	35,51	77,98	767,98	0,53	5,63	19,98	3,512	668,26	561,31	82,11	7,46

ОБЕД

№ 71 СРОУ 2015 г М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делфи плюс.	Овощи свежие (соленые) порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	10,5		1,54	8,4	13,9	12	0,54
№ 332 СРОУ 2015 г	Макаронны отварные	180	5,1	9,15	34,2	224,5								
№ 290, СРШП 2004	Птица тушеная в соусе	80	11,78	10,12	2,93	150	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83
№ 684 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
№ 42 т/к 331 СРОУ Могильный М.П. 2015	Соус томатный	25	0,44	1,249	1,756	20,02	0,0062	0,335			7,31		2,44	0,0995
Итого за прием пищи			22,08	21,089	81,066	587,72	0,2062	14,31	6,6	4,37	78,66	235,09	77,4	2,2195

ИТОГО В ДЕНЬ									
55,83	56,599	159,046	1355,7	0,7362	19,94	26,58	7,882	746,92	796,4
Среднедневная сбалансированность									
9,6795									

СРЕДА

№ 54-24м	Шницель из курицы	80	13,83	28,63	6,58	341	0,07		31,7	1,89	12,69	144,68	22,37	2,64
№ 587 СРШП 2004 г	Соус томатный	15	0,325	0,6	1,05	11	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
№ 128 СРОУ	Картофельное пюре	150	3,28	9,62	18,89	181,5	0,16	18,69	14,3	0,16	43,74	98,91	28,77	1,08
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 г														
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,4	19,6	94,7	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
№ 377 СРОУ 2015														
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,38	62	0	2,83		0,01	14,2	9,78	2,4	0,39
Итого за прием пищи			20,635	39,25	59,5	690,2	0,31	25,27	50	2,69	86,11	296,65	71,64	5,15

ОБЕД

технологическая карта табл.	Кабачковая икра	50	0,65	3,1	6,55	57,95	0,03	9		1,52	15,8	25,46	17,4	0,54
№ 407/К 96 СРОУ 2015 г														
№ 187/К 209 СРОУ 2015 г	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38	49,09	1,33	29,2	103,37	24,2	0,9
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		67,2	2,36	22	239,91	4,8	1
№ 877/К 349 СРОУ 2015 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,075	26,67	110,66	0,013	1,21		0,2	27,06	14	14,55	0,58
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
технологическая карта табл.														
Итого за прием пищи			12,18	13,315	70,38	460,91	0,213	18,59	116,29	5,8	100,96	408,84	70,85	3,62
ИТОГО В ДЕНЬ			32,815	52,565	129,88	1151,11	0,523	43,86	166,29	8,49	187,07	705,49	142,49	8,77
Среднедневная сбалансированность														

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 54-1 г	Запеканка из творога	150	22,4	17,07	51,4	449,32	0,11	0,65	0,08	1,25	281,11	262,4	43,67	1,45
----------	----------------------	-----	------	-------	------	--------	------	------	------	------	--------	-------	-------	------

№ 379 СРОУ 2015 г	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	90,00	12,88	0,08
технологическая карта табл.	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,00	17,00	11,00	0,10
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,6	94,7	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи		29,24	19,66	99,42	695,42	0,254	39,03	10,08	1,97	454,09	404,2	80,75	2,43	
ОБЕД														
технологическая карта табл.	Салат из сырых (соленых) овощей	50	0,66	3,1	2,08	40,09	0,03	14,95		1,62	20,02	14,88	11,12	0,53
№ 331 СРОУ 2015 г	Соус томатный	50	0,88	2,498	3,512	40,04	0,0124	0,669		1,54	14,62	50,08	4,88	0,199
М.П. Мотильного														
№ 439 СРОУ 2015 г	Котлета рубленая из птицы	80	29,2	6,8	0,5	186	0,05	1,6	494	1,67	32,13	163,67	21,8	3
М.П. Мотильного и														
№ 215 СРОУ 2015 г	Каша рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350	0,26		12	0,8	32,98	45,5	175,6	5,91
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,4	19,6	94,7	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
№ 648 СРОУ 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34
Итого за прием пищи		45,94	24,698	90,492	768,83	0,4124	63,22	506	6,19	114,93	307,82	230,43	10,579	
Итого в день		75,18	44,358	189,912	1464,25	0,6664	102,2	516,08	8,16	569,02	712,02	311,18	13,009	
Среднедневная сбалансированность														

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

№ 260 СРОУ 2015 г	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,7	0,07	0,92		2,15	21,81	156,34	22,03	3,06
М.П. Мотильный и														
В.А. Тугельян														
№ 54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19			0,55	24,7	205,88	131,7	4,4
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	3,5	3,4	23,5	118,6	0	1,59		0,01	152,22	9,78	21,34	0,48
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,3	14,7	71	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за прием пищи		25,76	17,13	77,86	628,8	0,29	2,51	0	2,97	203,33	389,4	181,67	8,34	
ОБЕД														
технологическая карта табл.	Пряник ванильный	50	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
№ 259 СРОУ 2015 г														
М.П. Мотильного и														
В.А. Тугельяна, - М.: Дели плюс.	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0,18	8,88	4,3	2,82	40,1	163,8	55,83	5,07

[illegible]

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

[illegible]

№ 219 СРОУ М.П. Могильного и В.А. Гутельян, 2015 г	Сырники из творога	150	25,88	20,6	26,8	296,84	0,2	0,54	80	2,25	267,62	270,28	26,8	0,93	
№ 379 СРОУ 2015 г	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	0	0	128,78	90	12,88	0,08	
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,4	19,6	94,6	0,06	0	0	0,52	4,6	17,4	6,6	0,4	
технологическая карта табл.	Фрукты	100	2,26	0,76	28,5	129	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	
ОБЕД		Итого за прием пищи		34,09	23,75	95,82	633,84	0,33	15,92	80	3,07	425	394,18	59,78	4,71
технологическая карта табл.	Печенье сахарное	50	3,5	9	33,5	230	0,03	2,01	32,2	1,54	161,3	112,81	21,4	0,49	

№ 297 СРОУ 2014 г М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс.	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	23,79	2,2	89	0,53	71,25	188,21	52,37	1,94
№ 684 СРШП 2004 технологическая карта табл.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием пищи			24,37	20,19	97,46	670,06	23,88	8,21	121,2	2,54	245,85	331,52	87,27	3,95
ИТОГО В ДЕНЬ			58,46	43,94	193,28	1303,9	24,21	24,13	201,2	5,61	670,85	725,7	147,05	8,66
Среднедневная сбалансированность														

ЗАВТРАК

СРЕДА

технологическая карта табл.	Овощи натуральные Соленые)	20	0,39	0,03	1,47	7,87	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
№ 431 СРШП 2004	Макаронны отварные, /Печень по строганоовски	150/85	15,52	14,533	21,9075	284,78	0,52	67,68	789,6	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58
№ 332 СРОУ 2015 г	Соус сметанный с томатом	15	0,264	0,75	1,05	12,01	0,003	0,2	8	0,08	4,38	8,69	1,46	0,059
№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86
технологическая карта табл.	Печенье ванильное	30	2,29	2,95	16,11	100,2	0,12	0,56	1,6	2,36	13,5	83,18	26,84	0,52
Итого за прием пищи			18,664	18,263	55,5375	462,86	0,663	128,6	799,2	3,9	67,73	527,29	97,24	10,169
ОБЕД														
	Фрукты	100	2,26	0,76	28,5	129	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 290 СРОУ	Сосиска отварная	80	5,55	12,7	0,7	141	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
№ 243 СРОУ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,8	8,3	46,26	291,6	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
№ 349 СРШП 2004	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием пищи			20,29	22,27	122,48	776,88	0,48	49,71	38,3	5,6	144,17	365,98	121,98	6,89
ИТОГО В ДЕНЬ			38,954	40,533	178,018	1239,74	1,143	178,3	837,5	9,5	211,9	893,27	219,22	17,059
Среднедневная сбалансированность														

ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

технологическая карта табл.	Овощи натуральные свежие (соленые)	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
№ 54-23м	Биточек из курицы	80	6,93	7,47	11,04	139,2	0,032	1,3	0,96	0,336	51,2	78,2	12,9	1,09
№ 171 СРОУ 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19			0,55	24,7	205,88	131,7	4,4
№ 684 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	3,5	3,4	23,5	118,6	0,04	1,59	18,06		218,56	0	21,34	0,48
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,6	94,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи		21,93	20,2	92,59	621,9	0,332	4,99	19,02	1,436	308,76	327,88	183,34	6,92	
ОБЕД														
№ 19 СРОУ 2015 г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,92	95,2	100,8	0,05	10,68		2,34	49,73	52,44	26,1	1,2
М.П.Могильного	Булка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9
№ 767 т/к 35 СРШП 2004	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	100	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием пищи		14,65	14,07	198,4	657,8	0,72	41,73	0	4,8	93,98	309,5	95,73	7,5	
Итого в день		36,58	34,27	290,99	1279,7	1,052	46,72	19,02	6,236	402,74	637,38	279,07	14,42	
Среднедневная сбалансированность														
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
№ 182 СРОУ 2015 г	Каша жидкая молочная (пшеница)	210	7,51	11,72	37,05	285	0,09	1,17	35	0,16	138,1	201,77	47,6	1,23
№ 377 СРОУ 2015 г	Чай с сахаром	200	0,1		13,8	62	0	2,83			14,2	8,24	2,4	0,36
№ 11 СРОУ 2015	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0		40	0,1	2,4	3		0,02
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,6	94,7	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
технологическая карта табл.	Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за прием пищи		12,49	16,31	93,34	580,2	0,18	11,5	75	1,38	192,4	271,81	81,2	5,86	
ОБЕД														

