

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./

« 9 » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Мезерова Е.Е. / *[Signature]*

« 18 » _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ *с. Кукушкино*

[Signature] Мухоморова Е.А.

« 18 » _____ 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОБЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150			
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780			
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
Итого за завтрак			570	13,020	13,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490			
обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620			
268/	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060			
505	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780			
348/	Комлот из курати и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,980	0,880			
344																	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед			746	24,930	34,340	128,640	0,710	17,760	29,500	24,590	162,110	271,250	126,010	6,750			
Итого за День			1316	37,950	47,880	1408,310	0,960	32,170	118,000	25,740	453,300	520,300	194,650	11,240			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	3,000	71,760	16,400	0,980
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730	
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
Итого за завтрак			515	21,490	34,200	765,920	0,680	3,000	79,500	4,050	106,680	378,070	208,470	7,460	
обед															
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820	
ТТК	Жаркое по-домашнему из Цыплят с олуцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740	
Итого за обед			776	25,690	25,190	750,670	0,470	54,860	27,900	8,820	89,350	318,000	108,920	5,250	
Итого за День			1291	47,180	59,390	184,400	1,150	57,860	107,400	12,870	196,030	696,070	317,390	12,730	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000					
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250			
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080		1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600			
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280			2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070			
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				0,490	8,290	2,650	11,190	0,500			
Итого за завтрак			512	14,630	20,930	69,060	523,290	0,170	4,100	214,500	1,130	169,270	260,890	54,250	2,420			
обед																		
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	137,440	0,100		14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070			
235/	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070		3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710			
505	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170		37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010		2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед			786	25,230	25,260	107,160	827,910	0,480	58,340	53,500	8,610	144,040	338,420	126,850	5,110			
Итого за День			1298	39,860	46,190	176,220	1351,200	0,650	62,440	268,000	9,740	313,310	599,310	181,100	7,530			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
279/505	Тедтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350							
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640	
379	Корфейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	64,480	3,200	
обед															
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960	
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740	
Итого за обед		776	26,990	25,080	112,610	779,780	0,290	24,840	27,900	8,960	94,390	317,830	110,490	4,650	
Итого за День		1281	43,650	55,380	198,590	1462,300	0,720	28,840	107,400	23,450	203,450	524,680	174,970	7,850	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300		49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490		
377	Чай с лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
Итого за завтрак			562	12,190	10,010	86,010	0,360	17,100	49,500	1,120	171,050	227,200	83,070	5,090			
обед																	
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360		14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930		
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920			2,590	20,000	128,620	22,390	2,210		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и кукурузой	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870		47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160				4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед			756	31,810	44,350	109,710	0,800	21,310	61,840	6,730	93,480	444,100	215,660	9,880			
Итого за день			1318	44,000	54,360	195,720	1,160	38,410	111,340	7,850	264,530	671,300	298,730	14,970			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340												
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	0,370						
505	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640						
203	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,490	126,600	92,800	15,400	0,410						
378	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500						
Итого за завтрак		560	21,230	20,290	89,550	623,520	0,330	7,740	50,600	22,230	222,000	283,880	81,260	3,940						
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,520	150,760	0,120	14,600	6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240						
265	Плов с мясом и овощам (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,550		6,000	30,500	258,480	66,690	2,420						
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270						
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740						
Итого за обед		756	28,760	43,330	125,600	1017,200	0,710	137,150	6,600	9,960	79,780	363,250	121,360	5,340						
Итого за День		1316	49,990	63,620	215,150	1640,720	1,040	144,890	57,200	32,190	301,780	647,130	202,620	9,280						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530			
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840			
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,050	2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	0,500				
Итого за завтрак		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940			
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450	1,830	24,300	17,950	9,800	0,340				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200	2,390	25,110	69,430	28,140	1,620				
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950			
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130	29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390				
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800	0,130	7,950	6,270	5,650	0,600				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
Итого за обед		776	25,770	23,870	114,670	781,940	0,520	63,630	52,700	16,650	118,560	257,760	110,380	6,310			
Итого за День		1283	42,150	47,640	192,370	1372,970	0,870	67,840	200,200	18,640	417,790	602,860	196,600	9,250			

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900		0,300									
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,030			
Итого за завтрак		565	10,200	9,090	91,110	487,740	0,210	14,300	49,500	1,310	162,900	176,410	66,570	4,330			
обед																	
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650			
258	Мясо духовое с картофелем и олуцом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970			
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед		746	21,420	41,180	90,510	857,190	0,750	61,070	7,500	7,770	100,410	287,710	112,880	5,870			
Итого за день		1311	31,620	50,270	181,620	1344,930	0,960	75,370	57,000	9,080	263,310	464,120	179,450	10,200			
Итого за период		1296,6	43,273	51,446	193,419	1431,868	0,884	61,442	137,512	17,435	306,256	594,843	219,868	10,499			

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980				
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак			630	15,340	14,670	90,030	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020				
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040				
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,98	0,880				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед			866	29,900	35,410	158,130	1072,000	0,840	20,060	29,500	27,010	183,750	303,860	150,610	8,120			
Итого за день			1496	45,240	50,080	248,160	1626,480	1,150	34,800	123,000	28,360	509,400	593,940	232,630	12,980			

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет									
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)	
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720												
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300	40,000	0,100	2,400	3,000						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак		565	23,580	35,820	104,960	833,290	0,740	3,950	79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330				
96,01	Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010				
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с олуццом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед		866	28,810	27,060	112,800	867,700	0,540	58,060	27,900	9,870	105,150	335,530	127,140	6,150				
Итого за день		1431	52,390	62,880	217,760	1700,990	1,280	62,010	107,400	14,640	217,670	744,450	359,180	14,480				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ ре- ц.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет											
			Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																				
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000							
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090		1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280			2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак			582	17,590	22,250	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900					
обед																				
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120		18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280					
235/ 505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070		3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710					
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200		43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010		2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед			896	28,210	27,020	128,890	950,710	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	148,530	6,100					
Итого за День			1478	45,800	49,270	218,290	1578,070	0,780	72,310	273,600	11,020	373,060	674,590	219,240	9,000					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			9	А	Е	11	Са	Р	Мg	Fe			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,040	13,000	40,000	0,100	2,400	3,000									
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,090	2,720	61,560	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
224	Запеканка из творога с морковью и сладеными яблоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090			3,380	282,420	323,910	47,300	0,940							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак		570	29,240	23,270	86,250	675,560	0,220	15,720	101,560	4,560	319,740	345,620	77,650	4,670							
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780							
86,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810							
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020							
505	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730							
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
Итого за обед		941	31,270	35,130	145,780	1026,590	0,720	72,800	48,100	12,500	144,930	447,650	272,670	11,060							
Итого за день		1511	60,510	58,400	232,030	1702,150	0,940	88,520	149,660	17,060	464,670	793,270	360,320	15,730							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет						
			Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000			
279/ 505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040	
203	Рожки с Маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,560	5,290	22,360	1,000	
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780	
обед															
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240	
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		866	30,160	26,910	134,970	894,550	0,350	29,990	27,900	10,050	113,580	333,780	130,240	5,640	
Итого за День		1421	49,240	59,120	237,080	1666,660	0,830	34,940	107,400	25,520	232,210	546,420	207,750	9,420	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850				
377	Чай с лимоном	200/7/1/0	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,890	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак		622	15,030	11,330	102,190	573,130	0,440	17,430	0,440	54,500	207,850	278,690	100,300	5,620			
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460		14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080		
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920	2,590	20,000	128,620	22,390	2,210				
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	0,730	47,740	24,980	269,900	174,710	6,030			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,650	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,080		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед		876	36,760	46,700	139,330	1148,300	0,920	25,410	0,920	61,840	7,890	112,880	501,800	262,610	11,750		
Итого за день		1498	51,790	58,030	241,520	1721,430	1,360	42,840	1,360	116,340	9,220	320,730	780,490	363,110	17,370		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340				45,430	27,870	8,990	0,370				
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070		11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020				
203	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160			29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330		10,000	0,820	126,600	92,800	15,400	0,410				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090					13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак		580	22,700	20,890	99,550	673,470	0,370	7,740		50,600	22,560	227,530	285,640	88,720	4,280				
обед																			
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900		6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500				
265	Плов с мясом и грибами (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,550				30,500	258,480	66,690	2,420				
388	Хлеб пшеничный	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000				5,430	1,440	1,440	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100					16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,080					18,180	5,300	16,990	1,120				
Итого за обед		846	32,060	44,240	148,640	1130,070	0,780	142,450		6,600	10,960	100,080	382,140	141,350	6,310				
Итого за день		1426	54,760	65,130	248,190	1803,540	1,150	150,190		57,200	33,520	327,610	667,780	230,070	10,590				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530		
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
обед		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770		
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020		
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950		
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		936	31,710	26,140	152,270	974,160	0,660	80,080	52,700	19,560	154,380	301,820	141,350	7,890		
Итого за День		1513	51,640	51,810	248,710	1670,250	1,110	84,620	205,200	22,070	499,890	710,320	251,510	11,660		

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04												
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	352,780	0,210	0,070	125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250					
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900			55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300			0,030					
Итого за завтрак			565	21,770	15,670	92,650	0,340	0,070	180,500	16,340	169,620	252,550	67,050	4,480					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240					
ТТК	Плов из птицы с овощами (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250					
ТТК	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед			836	30,170	26,910	142,690	0,360	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920					
Итого за день			1401	51,940	42,580	235,340	0,700	32,220	208,400	26,390	287,860	587,910	198,870	10,400					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 11-18 лет						
			б	ж	у	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		615	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470	
обед															
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810	
258	Мясо духовое с картофелем и овощами	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,200	2,970	
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		836	24,450	43,020	111,060	964,690	0,820	67,070	7,500	8,820	121,130	300,630	130,160	6,740	
Итого за день		1451	36,140	52,840	212,510	1506,550	1,040	81,700	62,000	10,170	314,940	516,040	205,730	11,210	
Итого за период		1462,6	49,945	55,014	233,959	1652,067	1,034	68,415	141,020	19,797	354,804	661,521	261,841	12,284	