УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО Технология
/Трухтанова О.Ю./
2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Представитель родительского комитета

СОГЛАСОВАНО СТВО ОБЛИТИТЕ В ОБЛИ

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

Сборник рецептур 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 ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед День: понедельник Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Энерге-Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Nº Macca тическая Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Б Ε Р Ж У **B**1 C Α Ca Fe Mg (ккап) 2 3 6 9 10 11 12 13 5 8 14 15 завтрак Сыр порционно 15 3.480 4.430 53,750 0,110 39.000 132,000 75,000 5.250 0.150 15 0.010 0.080 175 Каша молочная "Дружба" с маслом 200/5 6,090 7,390 33,820 226,940 0,130 1,300 49,500 127,030 156,220 36,770 0,780 0,160 Фрукт сезонный 100 0.520 0,520 12,740 61,100 0.040 13,000 0,260 20,800 14,300 11,700 2,860 200/10 376 Чай с сахаром 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 0.670 570 Итого за завтрак 13.020 13.540 76.540 481.590 0.250 14.410 88,500 1.150 291.190 249.050 68.640 4.490 обед 102 Суп картофельный с горохом и 200/1 4.720 5.440 15.490 142,390 0.200 10.200 2.390 25,110 69,430 28.140 1.620 зеленью Котлеты из мяса с томатным соусом 100 6,580 3,300 3,050 1.060 268/ 18,640 8,750 228,920 0,230 13,870 74,910 18,240 505 ТТК Вермишель отварная с маслом и 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 кабачковой икрой 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 0.880 19.980 344 ТТК Хлеб пшеничный 2.930 1.200 20.000 99.900 0.070 0.650 11.060 14.920 0.670 40 3.530 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 34.340 128,640 926,720 0.710 17,760 29.500 24.590 162,110 271.250 126.010 6.750 Итого за день 1316 37.950 47.880 205,180 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: весна-лето

		подсли.	•										
Прием пиши наименование блюда	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ны (мг)		Ми	неральные	вещества (мг)
присм пищи, наименование отпода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
грак													
Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980
,		,		ŗ	·	<u> </u>	•			,	,	ŕ	·
Каша гречневая рассыпчатая с	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730
маслом													
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
Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
за завтрак	515	21,490	34,200	93,700	765,920	0,680	3,000	79,500	4,050	106,680	378,070	208,470	7,480
Д			-		•			-	-	•	-	-	
Рассольник ленинградский со	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
сметаной и зеленью													
Жаркое по-домашнему из цыплят с	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
огурцом (сезонно)													
	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
за обед	776	25,690	25,190	90,700	750,670	0,470	54,860	27,900	8,820	89,350	318,000	108,920	5,250
за день	1291	47,180	59,390	184,400	1516,590	1,150	57,860	107,400	12,870	196,030	696,070	317,390	12,730
	Масло порционно Биточки мясные с томатным соусом Каша гречневая рассыпчатая с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный за завтрак д Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с	2 3 грак Масло порционно 10 Биточки мясные с томатным соусом 80 Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 маслом Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 40 За завтрак 515 Д Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 Улеб пшеничный 40 Улеб пшеничный 40 Хлеб пшеничный 40 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40 За обед 776	Прием пищи, наименование блюда В 3 4 Трак Масло порционно Биточки мясные с томатным соусом Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 10,740 Маслом Кофейный напиток с молоком 200 1,450 Хлеб пшеничный 40 2,930 За завтрак 515 21,490 Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 18,370 огурцом (сезонно) Чай с сахаром 200/10 Хлеб пшеничный 40 2,930 Хлеб ржаной 40 2,400 За обед 776 25,690	Прием пищи, наименование блюда Масса порции	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У 2 3 4 5 6 грак Масло порционно 10 0,010 7,200 0,130 Биточки мясные с томатным соусом 80 6,360 17,620 7,620 Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 10,740 6,930 48,580 маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 за завтрак 515 21,490 34,200 93,700 Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно) Чай с сахаром Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 29,280 Согурцом (сезонно) Чай с сахаром Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 29,280 Клеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 Хлеб ржаной 40 2,400 0,400 17,580 за обед 776 25,690 25,190 90,700	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Ценность (ккал) Трак Масло порционно В Ж У Ценность (ккал) Трак Масло порционно В О,010 Т,200 0,130 65,720 Биточки мясные с томатным соусом 80 6,360 17,620 7,620 214,250 Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 10,740 6,930 48,580 299,200 Маслом Кофейный напиток с молоком 200 1,450 1,250 17,370 86,850 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 За завтрак 515 21,490 34,200 93,700 765,920 Д Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно) Чай с сахаром 200/10 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 Хлеб пшеничный 280 18,370 18,270 29,280 405,360 огурцом (сезонно) Чай с сахаром 200/10 9,980 39,900 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 Хлеб ржаной 40 2,400 0,400 17,580 75,520 38 обед 776 25,690 25,190 90,700 750,670	Прием пищи, наименование блюда Практическая периненовам прием пищином практивней практическая периненовами практивнем практив	Прием пищи, наименование блюда В Ж У ценность (икал) В В С В В В О С Тока В 1 С В 1 С В 1 С В 1 С В 2 З 3 4 5 6 7 8 9 Трак Масло порционно По 0,010 7,200 0,130 65,720 Биточки мясные с томатным соусом В 0 6,360 17,620 7,620 214,250 0,220 2,350 Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 10,740 6,930 48,580 299,200 0,370 Маслом Кофейный напиток с молоком В 1 10,740 6,930 48,580 299,200 0,370 Маслом Кофейный напиток с молоком 200 1,450 1,250 17,370 86,850 0,020 0,65 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 0,070 В 3 а завтрак 515 21,490 34,200 93,700 765,920 0,680 3,000 Д Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 18,370 18,270 29,280 405,360 0,270 40,520 согурцом (сезонно) Чай с сахаром Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 0,070 Хлеб рижаной 40 2,400 0,400 17,580 75,520 0,040 Хлеб ржаной 40 2,400 0,400 17,580 75,520 0,040 Хлеб ржаной 40 2,400 0,400 17,580 75,520 0,040	Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование вещества (г) Прием пищи наименование прием прием прием приеменование приеменование приеменование приеменование приеменами приеменование прием	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ценность (ккал) В 9 10 11 Трак Масло порционно Биточки мясные с томатным соусом Каша гречневая рассыпчатая с наизов (верейный напиток с молоком дой делейный напиток с молоком дой делейный напиток с молоком дой делейный делей	Прием пищи, наименование блюда Витамины (мг) Мисса порции Б Ж У ценность (кмал) В1 С А Е Са 1 2 3 4 5 6 7 8 9 9 10 11 12 грак Масло порционно Биточки мясные с томатным соусом В0 6,360 17,620 7,620 214,250 0,220 2,350 2,570 12,590 Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 10,740 6,930 48,580 299,200 0,370 29,500 0,730 20,180 маслом Кофейный напиток с молоком 200 1,450 1,250 17,370 86,850 0,020 0,65 10,000 660,450 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 0,070 0,650 11,060 раз завтрак 515 21,490 34,200 93,700 765,920 0,680 3,000 79,500 4,050 106,680 Рассольник ленинградский со 200/5/1 1,990 5,320 13,860 129,990 0,070 40,520 20,400 5,700 43,880 Рассольник ленинградский со 200/10 9,980 39,900 0,070 50,650 11,060 21,990 Сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 18,370 18,270 29,280 405,360 0,270 40,520 20,400 5,700 43,880 0,000 10,000	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Ценность (кмал) В Я В С А Е Са Р Тическая ценность (кмал) В 9 10 11 12 13 Трак Масло порционно Биточки мясные с томатным соусом В 0 6,360 17,620 7,620 214,250 0,220 2,350 2,570 12,590 71,760 Каша гречневая рассыпчатая с маслом Кофейный напиток с молоком 200 1,450 1,250 17,370 86,850 0,020 0,65 10,000 60,450 45,000 За завтрак 515 21,490 34,200 93,700 765,920 0,680 3,000 79,500 4,050 106,680 378,070 Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 18,370 18,270 29,280 405,360 0,270 40,520 20,400 5,700 43,880 248,730 отрушом (сазонно) Клеб пшеничный 40 2,930 1,200 29,000 99,900 0,070 0,065 11,060 3,530 14,060 21,990 62,210 (сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 18,370 18,270 29,280 405,360 0,270 40,520 20,400 5,700 43,880 248,730 отрушом (сазонно) Клеб пшеничный 40 2,930 1,200 29,000 99,900 0,070 0,050 1,960 21,990 62,210 (сметаной и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплят с 280 18,370 18,270 29,280 405,360 0,270 40,520 20,400 5,700 43,880 248,730 отрушом (сазонно) Клеб пшеничный 40 2,400 0,400 17,580 75,5670 0,470 54,860 27,900 8,820 89,350 318,000	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У ценность ценность (ижал) В 1 С А Е Са Р Мд трак Маспо порционно В 1 О 11 12 13 14 Трак Маспо порционно В 10 0,010 7,200 0,130 65,720 40,000 0,100 2,400 3,000 Биточки мясные с томатным соусом 80 6,360 17,620 7,620 214,250 0,220 2,350 2,570 12,590 71,760 16,400 Каша гречневая рассыпчатая с 180/5 10,740 6,930 48,580 299,200 0,370 29,500 0,730 20,180 254,780 170,150 маслом 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 Млеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 99,900 0,070 0,650 11,060 3,530 14,920 7,600 1,000 0,000 1,000

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

Рацион: Завтрак-обед День: среда Сезон: весна-лето

			педеля.	1				возраст.	1-111161					
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (мг)
рец.	търисти пищи, паителование отпода	порции	Б	ж	У	(ккап) ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завт	грак													
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
TTK	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
обе,	1.					I 40= 440 I					l .= .= .			4.070
	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
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
TTK	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
	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
	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 4)

 Рацион: Завтрак-обед
 День: четверг
 Сезон: весна-лето

 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	· .	вые вещес		Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)			неральные		•
роц.		•	Б	Ж	У	ценность	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	грак													
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		i
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790
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
TTK	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	520	23,940	20,570	71,430	571,500	0,170	15,320	92,080	3,740	278,380	298,720	63,670	4,180
обе	Д													
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
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
	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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730
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
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
	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	781	25,970	28,750	114,720	825,710	0,570	64,210	48,100	9,530	114,620	377,840	220,270	8,940
Итого	за день	1301	49,910	49,320	186,150	1397,210	0,740	79,530	140,180	13,270	393,000	676,560	283,940	13,120

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

Рацион: Завтрак-обед День: пятница Сезон: весна-лето

			подоли.	•				Bospaoi.						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	інеральные	вещества (мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завт	грак													
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
279/	Тефтели мясные тушеные в	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960
505	томатном соусе													
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
TTK	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
обе	Д													
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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
	и зеленью													
TTK	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
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
	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: весна-лето

			тюдоли.					Bospaon						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	ции			Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	трак													
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 пшенная вязкая молочная с	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
	маслом													
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
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого	э за завтрак	562	12,190	10,010	86,010	485,630	0,360	17,100	49,500	1,120	171,050	227,200	83,070	5,090
обе	Д													
99	Суп овощной с курицей, зеленью и	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
	сметаной													
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
TTK	Каша гречневая рассыпчатая с	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
	маслом и кукурузой													
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
TTK	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	978,230	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	1463,860	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: весна-лето

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	інеральные	вещества (мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	трак			-	-	-					-		-	
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
297/	Фрикадельки из кур с томатным	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	COVCOM													
203	Макароны 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		126,600	92,800	15,400	0,410
TTK	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
Итого	о 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
обе	Д													
103	Суп картофельный с вермишелью,	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
	курицей и зеленью													
265	Плов с мясом и огурцом (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
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
TTK	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	э 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:** весна-лето

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ны (мг)		Ми	інеральные	вещества (і	мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	грак													
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	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
	с маслом													
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
TTK	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	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
обе	Д													
37	Салат "Степной"	60	0,860	6,100	4,500	80,810	0,030	4,720		2,740	10,420	23,460	11,340	0,360
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
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
TTK	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	25,710	25,920	112,550	795,570	0,530	46,900	52,700	17,560	104,680	263,270	111,920	6,330
Итого	за день	1283	42,090	49,690	190,250	1386,600	0,880	51,110	200,200	19,550	403,910	608,370	198,140	9,270

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед День: четверг Сезон: весна-лето

			педеля.					возраст.	7-113101					
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	евые вещест	ва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		N	Іинеральные	вещества (мі	-)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	трак													
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
204	Макароны отварные с сыром	180/10/5	9,400	8,080	43,130	283,590	0,160	0,070	55,500	11,440	115,390	126,280	32,510	1,770
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
TTK	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого	э за завтрак	505	19,420	15,330	78,460	526,870	0,290	0,070	180,500	12,560	157,010	226,690	57,160	3,890
обе	А													
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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
	и зеленью													
TTK	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
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
TTK	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	·		0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
Итого	э за обед	746	27,000	25,080	120,330	833,720	0,300	27,000	27,900	8,960	99,050	319,410	112,070	4,930
Итого	за день	1251	46,420	40,410	198,790	1360,590	0,590	27,070	208,400	21,520	256,060	546,100	169,230	8,820

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

Рацион: Завтрак-обед День: пятница Сезон: весна-лето

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	HOULDOT	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Ma	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завт	рак													
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			0,030
TTK	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	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	4													
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем,	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
	сметаной и зеленью													l
258	Мясо духовое с картофелем и	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970
	огурцом (сезонно)													1
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
TTK	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
TTK	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
	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	43,267	51,651	193,207	1433,231	0,885	59,769	137,512	17,526	304,868	595,394	220,022	10,501