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

# Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед День: понедельник Сезон: осень-зима

			подсли.	•				Возраст.						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые вещест	за (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	трак										-			
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
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	570	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490
обе	• •													
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													
268/ 505	Котлеты из мяса с томатным соусом	50/50	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
TTK	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	150/5/30	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/ 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	19,980	0,880
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	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: осень-зима

					Bospaci.									
<b>№</b> рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веществ	за (г)	Энерге- тическая		Витамин	іы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
рец.	трием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	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		
268/	Биточки рыбные с томатно-	50/30	7,150	9,470	9,580	152,140	0,080	2,070	17,300	3,470	41,520	109,250	27,870	0,670
505	сметанным соусом													
171	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													
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
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	за завтрак	515	22,280	26,050	95,660	703,810	0,540	2,720	96,800	4,950	135,610	415,560	219,940	7,170
обе	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													
TTK	Жаркое по-домашнему из цыплят с	250/30	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)													
	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
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	25,690	25,190	90,700	750,670	0,470	54,860	27,900	8,820	89,350	318,000	108,920	5,250
Итого	за день	1291	47,970	51,240	186,360	1454,480	1,010	57,580	124,700	13,770	224,960	733,560	328,860	12,420

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

**Рацион: Завтрак-обед День:** среда **Сезон**: осень-зима

Прием пиши наименование блюда	Macca	Пищев	вые веществ	ва (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
трием пищи, наименование олюда	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		
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
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
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
Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
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
4													
	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
Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	0,480	107,000		3,760	126,860	211,400	63,480	3,000
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	736	28,540	38,030	97,530	880,270	0,740	123,760	6,600	7,580	178,430	317,190	122,020	6,130
за день	1248	57,080	76,060	195,060	1760,540	1,480	247,520	13,200	15,160	356,860	634,380	244,040	12,260
	Прием пищи, наименование блюда  2  грак  Масло порционно  Яйцо вареное  Каша рисовая молочная с маслом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный  за завтрак  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью  Капуста тушеная с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  за обед  за день	Трием пищи, наименование олюда  2 3  грак  Масло порционно Яйцо вареное Каша рисовая молочная с маслом 200/5 Чай с лимоном Хлеб пшеничный 30  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью Капуста тушеная с мясом 250  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 50  Хлеб пшеничный 50  Хлеб ржаной 40  33  34  35  36  36  36  36	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4  грак  Масло порционно 10 0,010  Яйцо вареное 50 6,350  Каша рисовая молочная с маслом 200/5 6,010  Чай с лимоном 200/7/10 0,060  Хлеб пшеничный 30 2,200  За завтрак 512 14,630  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью  Капуста тушеная с мясом 250 15,460  Компот из сухофруктов 180 0,010  Хлеб пшеничный 50 3,670  Хлеб ржаной 40 2,400  За обед 736 28,540	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж  2 3 4 5  грак  Масло порционно  Лицевые веществ браж  Масло порционно  10 0,010 7,200  Яйцо вареное  50 6,350 5,750  Каша рисовая молочная с маслом  200/5 6,010 7,070  Чай с лимоном  200/7/10 0,060 0,010  Хлеб пшеничный  30 2,200 0,900  За завтрак  512 14,630 20,930  Д  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью  Капуста тушеная с мясом  250 15,460 31,930  Компот из сухофруктов  180 0,010  Хлеб пшеничный  50 3,670 1,500  Хлеб ржаной  40 2,400 0,400  За обед  736 28,540 38,030	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У  2 3 4 5 6  грак  Масло порционно  10 0,010 7,200 0,130  Яйцо вареное  50 6,350 5,750 0,350  Каша рисовая молочная с маслом  200/5 6,010 7,070 43,390  Чай с лимоном  200/7/10 0,060 0,010 10,190  Хлеб пшеничный  30 2,200 0,900 15,000  3 а завтрак  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью  Капуста тушеная с мясом  250 15,460 31,930 20,730  Компот из сухофруктов  180 0,010 17,700  Хлеб пшеничный  50 3,670 1,500 25,000  Хлеб ржаной  40 2,400 0,400 17,580  3 а обед  736 28,540 38,030 97,530	Прием пищи, наименование блюда порции Б Ж У ценность (ккал)  2 3 4 5 6 7  грак  Масло порционно 10 0,010 7,200 0,130 65,720 78,500 6,350 5,750 0,350 78,500 78,500 6,350 5,750 0,350 78,500 78,500 78,600 7,070 43,390 261,860 7,070 1,0	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У Ценность (ккал)  В 1  2 3 4 5 6 7 8   Трак  Масло порционно  10 0,010 7,200 0,130 65,720  Яйцо вареное  50 6,350 5,750 0,350 78,500 0,04  Каша рисовая молочная с маслом  200/5 6,010 7,070 43,390 261,860 0,080  Чай с лимоном  200/7/10 0,060 0,010 10,190 42,280  Хлеб пшеничный  30 2,200 0,900 15,000 74,930 0,050  За завтрак  Трак  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью  Капуста тушеная с мясом  200/15/1 7,000 4,200 16,520 150,760 0,120  Компот из сухофруктов  180 0,010 17,700 93,840 0,010  Хлеб пшеничный  50 3,670 1,500 25,000 124,880 0,090  Хлеб ржаной  40 2,400 0,400 17,580 75,520 0,040  3а обед  736 28,540 38,030 97,530 880,270 0,740	Прием пищи, наименование блюда    Масса порции   Б Ж У Ценность (ккал)   В1 С	Прием пищи, наименование блюда Прием пищинование блюда Прием пищинование прием	Прием пищи, наименование блюда  В Ж У ценность (ккал) ВВ1 С А Е  В З 9 10 11  Трак Масла порционно По 0,010 7,200 0,130 65,720 Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда В Ж У ценность (ккал) ВВ1 С А Е  В 3 9 10 11  Трак Масла порционно По 0,010 7,200 0,130 65,720 0,04  Масла прием пищинай прием	Прием пищи, наименование блюда    Пищевые вещества (г)   Знергетическая интернестрациенность (ккал) в С	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У ценность (ккал)  В1 С А Е Са Р  Тическая  Трак  Масло порционно  10 0,010 7,200 0,130 65,720 40,000 0,100 125,000 0,300 27,500 96,000  Яйцо вареное 50 6,350 5,750 0,350 78,500 0,04 125,000 0,300 27,500 96,000  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  Чай с лимоном 2007/10 0,060 0,010 10,190 42,280 2,800 0,010 3,100 1,540  Хлеб пшеничный 30 2,200 0,900 15,000 74,930 0,050 0,170 4,100 214,500 1,130 169,270 260,890  А  Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью  Капуста тушеная с мясом 250 15,460 31,930 20,730 435,270 0,480 107,000 3,760 126,860 211,400  Компот из сухофруктов 180 0,010 17,500 25,000 124,880 0,090 0,000 0,820 13,820 4,410  Хлеб пшеничный 50 3,670 1,500 25,000 124,880 0,090 0,000 0,820 13,820 4,410  Хлеб пшеничный 50 3,670 1,500 25,000 124,880 0,090 0,000 0,820 13,820 4,410  Хлеб пшеничный 50 3,670 1,500 25,000 124,880 0,090 0,000 0,820 13,820 4,410  Хлеб пшеничный 50 3,670 1,500 25,000 124,880 0,090 0,000 0,510 12,120 3,530 3,30 366д 73,60 28,540 38,030 97,530 880,270 0,740 123,760 6,600 7,580 178,430 317,190	Прием пищи, наименование блюда  В Ж У ценность (ккал)  В 1 С А Е Са Р Мд  Трак  В 1 С А Е Са Р Мд  В 1 С А Е Са Р Мд  В 1 С А Е Са Р Мд  В 1 С А В Е Са Р Мд  В 1 С В В В В В В В В В В В В В В В В В

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

 Рацион: Завтрак-обед
 День: четверг
 Сезон: осень-зима

 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

					Dospaci.	7 113101								
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веществ	за (г)	тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	(ккап)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	грак													
	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	510	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	52,080	3,640	275,980	295,720	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	50/50	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	7,600	4,700	14,800	132,000	0,160		0,030	0,420	42,000	76,000	31,000	2,600
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
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	791	25,460	27,310	94,510	729,690	0,450	64,210	18,630	9,510	141,100	244,420	114,780	6,980
Итого	за день	1301	49,390	40,680	165,810	1235,470	0,620	79,530	70,710	13,150	417,080	540,140	178,450	11,160

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

Рацион: Завтрак-обед День: пятница Сезон: осень-зима

					возраст.	7-113101								
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые вещест	за (г)	тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (і	мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (укап)	B1	С	Α	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		
279/	Тефтели мясные тушеные в	50/30	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 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
TTV		250/30	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250
	Плов из птицы с огурцом (сезонно)		19,970	10,340		,	0,130	0,770	20,400	3,040	,	200,320	03,210	
	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
	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	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 1101					
Nº	Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веществ	ва (г)	тическая		Витамин	ıы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	(ккап)	B1	С	А	E	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 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 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	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 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
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450
TTK	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20	9,240	7,460	42,940	275,930	0,320	2,500	29,500	1,150	22,360	222,560	147,870	4,920
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	гого за обед		31,940	46,750	109,930	1001,110	0,920	23,420	43,600	7,280	83,380	443,990	219,190	9,020
Итого	за день	1318	44,130	56,760	195,940	1486,740	1,280	40,520	93,100	8,400	254,430	671,190	302,260	14,110

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

**Рацион: Завтрак-обед День:** вторник **Сезон:** осень-зима

				возраст.	7 11 3101								
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веществ	за (г)	тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
	порции	Б	Ж	У	(ууэп)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
грак													
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
Фрикадельки из кур с томатным	50/30	8,850	8,310	7,200	138,900	0,050	3,120	11,100	2,480	17,060	81,950	15,070	0,940
соусом													
Макароны отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	17,530	63,180	24,070	1,360
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
Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
за завтрак	510	19,890	19,120	81,580	575,550	0,290	6,790	50,600	19,950	214,910	268,450	74,720	3,580
Д													
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
Шницель рыбный натуральный с	50/50	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710
томатным соусом													
Картофельное пюре с маслом и	150/5/45	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440
квашеной капустой													
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
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
за обед	776	24,770	25,090	101,470	780,580	0,460	173,180	53,500	8,750	141,750	337,400	122,980	4,900
за день	1286	44,660	44,210	183,050	1356,130	0,750	179,970	104,100	28,700	356,660	605,850	197,700	8,480
	2 Трак Икра кабачковая овощная Фрикадельки из кур с томатным соусом Макароны отварные с маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный за завтрак Суп с рисом, курицей и зеленью Шницель рыбный натуральный с томатным соусом Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной за обед	Тірием пищи, наименование олюда  2 3  Трак  Икра кабачковая овощная Фрикадельки из кур с томатным 50/30 соусом Макароны отварные с маслом 150/5 Чай с молоком 200/15 Хлеб пшеничный 30  3 а завтрак 510  Суп с рисом, курицей и зеленью 200/15/1 Шницель рыбный натуральный с томатным соусом Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40  3 а обед 776	Тірием пищи, наименование олюда  2 3 4  Трак  Икра кабачковая овощная 30 1,360 Фрикадельки из кур с томатным 50/30 8,850 соусом  Макароны отварные с маслом 150/5 5,960 Чай с молоком 200/15 1,520 Хлеб пшеничный 30 2,200  За завтрак 510 19,890  Суп с рисом, курицей и зеленью 200/15/1 6,390 Шницель рыбный натуральный с томатным соусом Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой Напиток из шиповника 180 0,290 Хлеб пшеничный 40 2,930 Хлеб ржаной 40 2,400  за обед 776 24,770	Тірием пищи, наименование олюда  2 3 4 5  Трак  Икра кабачковая овощная 30 1,360 3,590 Фрикадельки из кур с томатным 50/30 8,850 8,310 соусом  Макароны отварные с маслом 150/5 5,960 4,970 Чай с молоком 200/15 1,520 1,350 Хлеб пшеничный 30 2,200 0,900  за завтрак 510 19,890 19,120  Суп с рисом, курицей и зеленью 200/15/1 6,390 4,110 Шницель рыбный натуральный с томатным соусом  Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой Напиток из шиповника 180 0,290 0,130 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 Хлеб ржаной 40 2,400 0,400 за обед 776 24,770 25,090	Трием пищи, наименование олюда  2 3 4 5 6  Трак  Икра кабачковая овощная 30 1,360 3,590 7,190 Фрикадельки из кур с томатным 50/30 8,850 8,310 7,200 соусом  Макароны отварные с маслом 150/5 5,960 4,970 36,290 Чай с молоком 200/15 1,520 1,350 15,900 Хлеб пшеничный 30 2,200 0,900 15,000  за завтрак 510 19,890 19,120 81,580  Суп с рисом, курицей и зеленью 200/15/1 6,390 4,110 14,010 Шницель рыбный натуральный с томатным соусом  Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой Напиток из шиповника 180 0,290 0,130 17,010 Хлеб пшеничный 40 2,930 1,200 20,000 Хлеб ржаной 40 2,400 0,400 17,580 за обед 776 24,770 25,090 101,470	Порции В Ж У Ценность (умап)  2 3 4 5 6 7  рак  Икра кабачковая овощная 30 1,360 3,590 7,190 66,830 Фрикадельки из кур с томатным соусом 4,970 36,290 213,890 Чай с молоком 200/15 1,520 1,350 15,900 81,000 Хлеб пшеничный 30 2,200 0,900 15,000 74,930 3а завтрак 510 19,890 19,120 81,580 575,550 Тури Срисом, курицей и зеленью 200/15/1 6,390 4,110 14,010 137,440 Шницель рыбный натуральный с томатным соусом Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой Напиток из шиповника 180 0,290 0,400 17,580 75,520 3а обед 776 24,770 25,090 101,470 780,580	Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         тическая ценность (имап)         В1           2         3         4         5         6         7         8           рак           Икра кабачковая овощная         30         1,360         3,590         7,190         66,830         0,020           Фрикадельки из кур с томатным соусом         50/30         8,850         8,310         7,200         138,900         0,050           Чай с молоком         200/15         1,520         1,350         15,900         81,000         0,040           Хлеб пшеничный         30         2,200         0,900         15,000         74,930         0,050           за завтрак         510         19,890         19,120         81,580         575,550         0,290           За ут раз прав на татуральный с томатным соусом         50/50         8,760         8,980         9,610         153,740         0,070           Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой         150/5/45         4,000         10,270         23,260         242,490         0,170           Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой         180         0,290         0,130         17,010         71,490         0	Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые веществ (г)         тическая ценность (имал)         Витамин ценность (имал)         ВВ С           2         3         4         5         6         7         8         9           рак           Икра кабачковая овощная         30         1,360         3,590         7,190         66,830         0,020         2,340           Фрикадельки из кур с томатным соусом         50/30         8,850         8,310         7,200         138,900         0,050         3,120           Макароны отварные с маслом         150/5         5,960         4,970         36,290         213,890         0,040         1,330           Улеб пшеничный         30         2,200         0,900         15,000         74,930         0,050         3,120           3а завтрак         510         19,890         19,120         81,580         575,550         0,290         6,790           4         Сри с рисом, курицей и зеленью         200/15/1         6,390         4,110         14,010         137,440         0,100         14,600           Шницель рыбный натуральный с томатным соусом         50/50         8,760         8,980         9,610         153,740         0,070	Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Б ЖК У Искаты (мусаты (мусаты)         ВВТ С А         ВИТАМИНЬ (МГ)           рак         Икра кабачковая овощная         30         1,360         3,590         7,190         66,830         0,020         2,340         В тическая (мусаты (мусаты)         В туческая	Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые веществ (г)         тическая ценность (их из кур стоматным соусом         Витаминь (мг)           Фрикадельки из кур с томатным соусом         30         1,360         3,590         7,190         66,830         0,020         2,340         7,390         9,590           Чикра кабачковая овощная соусом         30         1,360         3,590         7,190         66,830         0,020         2,340         7,390         2,480           Фрикадельки из кур с томатным соусом         50/30         8,850         8,310         7,200         138,900         0,050         3,120         11,100         2,480           Чай с молоком         200/15         1,520         1,350         15,900         81,000         0,050         3,120         11,100         2,480           За завтрак         510         19,890         19,120         81,580         575,550         0,290         6,790         50,600         19,950           Чинцель рыбный натуральный с томатным соусом         50/50         8,760         8,980         9,610         153,740         0,100         14,600         6,600         1,070           Картфельное пюре с маслом и канисов кани	Масса порции         Пищевые вещества (г)         тическая (мар. мар. мар. мар. мар. мар. мар. мар.	Прием пищи, наименование блюда масса порции	Прием пищи, наименование блюда порции наименование порции наименование порции наименование порции наименова порции наименова порции наименова порции наименова порции наименова порции наименова порции наименование порции наименова порции наименова порции наименование порции наименов

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

**Рацион: Завтрак-обед День:** среда **Сезон:** осень-зима

			подоли.					Возраот.						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веществ	за (г)	тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	(ккап) Ценность	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	трак													
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
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	507	14,050	21,530	84,080	587,070	0,170	4,210	147,500	1,420	278,270	258,290	57,400	1,700
обе	Д													
45	Салат витаминный из белокочанной	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340
	капусты с морковью (сезонно)													
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/	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
505														
171	Каша пшенная с маслом	150/5	6,930	6,110	39,940	242,600	0,250		29,500	0,230	18,640	141,130	49,910	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
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	27,100	25,180	122,710	830,540	0,640	63,630	52,700	7,290	115,990	334,960	136,000	6,560
Итого	за день	1283	41,150	46,710	206,790	1417,610	0,810	67,840	200,200	8,710	394,260	593,250	193,400	8,260
-					-									

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

Рацион: Завтрак-обед День: четверг Сезон: осень-зима

Неделя: 2

**Возраст**: 7-11 лет

			подсли.	_				Doopuo.	. 7-11 3101					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веществ	а (г)	Энерге- тическая ценность		Витами	ны (мг)		N	1инеральные	вещества (м	ır)
рец.		порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав	трак													
2	Бутерброд с повидлом	30/40	3,120	1,160	40,060	179,800	0,05	0,15		0,680	11,800	28,700	7,300	0,870
210	Омлет натуральный	180/5	16,830	19,280	3,470	254,960	0,11	0,7	340,300	0,770	133,610	280,400	22,090	3,080
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
Итого	за завтрак	505	22,880	21,640	73,510	574,560	0,230	0,850	340,300	2,100	156,770	312,630	44,310	4,650
обе	Д													
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 огурцом (сезонно)	250/30	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
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	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	1251	44,300	62,820	164,020	1431,750	0,980	61,920	347,800	9,870	257,180	600,340	157,190	10,520

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

Рацион: Завтрак-обед День: пятница Сезон: осень-зима

					Dospaci.	7 113101								
Nº	№ ец. Прием пищи, наименование блюда		Пищев	ые веществ	за (г)	Энерге- тическая		Витамин	ы (мг)		Ми	неральные	вещества (	мг)
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	E	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 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
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	12,530	11,330	84,730	491,700	0,390	14,300	49,500	1,880	183,860	263,220	95,390	5,570
обе	Д	-		5	-				-		-			
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
TTK	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	250/30	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	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	1311	39,530	36,410	205,060	1325,420	0,690	41,300	77,400	10,840	282,910	582,630	207,460	10,500
Итого	за период	1288,6	44,981	51,815	190,586	1433,875	0,930	83,719	125,661	15,779	320,109	600,632	217,898	10,680