

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технополис»

/Пруханова О.Ю./

«1» сентября 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Григорьева А.И. /

«1» сентября 2025 г.

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

СОГЛАСОВАНО
Министерство образования Самарской области
Директор ИЗОБОО
«1» сентября 2025г.

**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 ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	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 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	Вармишель 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/	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		
344	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	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

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем 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	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			40,000	0,100	2,400	3,000							
268/	Биточки рыбные с томатно-сырным соусом	80	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	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					
379,0	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	22,280	26,050	95,660	703,810	0,540	2,720	96,800	4,950	135,610	415,560	219,940	7,170					
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 овощами (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	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)

Сезон: осень-зима

День: среда

Рацион: Завтрак-обед

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	6,000	1,250					
209	Рйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	36,220	0,600				
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	3,100	0,840	0,070				
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	0,500				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		214,500	0,490	8,290	2,650	11,190	54,250	2,420				
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																			
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					
21/25	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					
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		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					
Итого 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					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 4)
 Рацион: Завтрак-обед

День: четверг
 Неделя: 1
 Сезон: осень-зима
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 1																
Завтрак																
224	Запеканка из творога с морковью и сушеным 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		
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		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		
Обед																
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 картошкой, 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		
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	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 яблочный	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	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		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

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1										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		
завтрак																
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		
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 оруццом (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

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																								
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 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	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	
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																								
256	Мясо тушеное по-домашнему	100	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450																								
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	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																								
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												31,940		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

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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					
завтрак																			
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 соусом	80	8,850	8,310	7,200	138,900	0,050	3,120		2,480	17,060	81,950	15,070	0,940					
505	Макароны отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130			9,590	17,530	63,180	24,070	1,360					
203	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330			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			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				
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				
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			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				
Итого 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				

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

№ 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		
завтрак																
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		
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		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		
обед																
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		
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		
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	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

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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
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					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	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					
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 огулцом (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		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 ОБЗ (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)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	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 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	
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	12,530	11,330	84,730	491,700	0,390	14,300	49,500	1,880		183,860	263,220	95,390	5,570	
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 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	
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		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	