

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ
1 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | эц (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|----------------------------|------------------------|------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В- каротин | В, | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,15 | 8,25 | 0,08 | 75 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | 0,059 | 0,038 | | |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 1,85 | 2,34 | | 40 | 72 | 4 | 40 | 0,96 | 0,019 | 0,014 | 0,003 | 0,024 |
| 174 | Каша молочная рисовая | 200 | 9,82 | 3,95 | 43,02 | 307 | 292,8 | 44,06 | 105,2 | 1,46 | | | 0,017 | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,186 | 0,006 | 12,38 | 56 | 16,18 | 6,12 | 8,52 | 0,738 | | | 0,024 | 2,4 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 14,286 | 14,786 | 70,28 | 549 | 388,18 | 58,42 | 174,82 | 3,538 | 0,078 | 0,052 | 0,084 | 2,424 |

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В- каротин | В ₁ | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 4,36 | 16,52 | 126 | 37,2 | 30 | 111,6 | 1,72 | | 0,66 | 0,192 | 4,96 |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 80 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,20 | 32,13 | 21,80 | 163,67 | 3,00 | 23,33 | 0,40 | 0,05 | 1,60 |
| 411 | Каша перловая | 150 | 3,00 | 4,31 | 22,81 | 143,71 | 23,23 | 14,52 | 104,03 | 0,63 | | | 0,03 | |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | | 0,20 | 0,02 | 4,00 |
| 71 | Огурцы свежие, нарезка | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | 6,90 | 4,20 | 12,60 | 0,18 | | 0,03 | 0,01 | 3,00 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 18,57 | 16,61 | 86,15 | 570,74 | 119,46 | 82,72 | 425,1 | 8,69 | 23,33 | 1,29 | 0,342 | 13,56 |
| | Итого за день | | 32,856 | 31,396 | 156,43 | 1119,74 | 507,64 | 141,14 | 599,92 | 12,228 | 23,408 | 1,342 | 0,426 | 15,984 |

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
1 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: Вторник НЕДЕЛЯ: Первая СЕЗОН:
Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--|------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В- каротин | В1 | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 198 | Биточки рубленые из филе куриного с соусом | 80 | 7,36 | 5,7 | 29,8 | 228 | 33,8 | 19,6 | 87 | 1,22 | | 216 | 0,066 | 0,44 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,15 | 24,2 | 245 | 12 | 18 | 34,5 | 0,9 | 36 | 18 | 0,06 | |
| 78 | Икра овощная | 30 | 0,23 | 0,68 | 1,17 | 12 | 3,9 | 1,8 | 5,9 | 0,66 | | 15 | 0,015 | |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 158,6 | 29,33 | 132 | 2,40 | | | 0,03 | 1,47 |
| | Йогурт 1,5% жирности | 125 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 155 | 18,75 | 118,75 | 0,13 | 12,50 | | 0,04 | 0,75 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 23,7 | 20,32 | 106,55 | 778,08 | 369,3 | 91,68 | 397,35 | 5,67 | 48,5 | 249 | 0,251 | 2,66 |

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|---------------------------|------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В- каротин | В ₁ | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 3,21 | 4,76 | 10,7 | 102 | 43,6 | 23,2 | 108,4 | 1,04 | | 0,312 | 0,08 | 10,52 |
| 293 | Птица запеченная | 80 | 11,76 | 6,88 | 1,12 | 148 | 31,68 | 24 | 156,48 | 2,21 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 5,80 | 16,00 | 44,28 | 344,32 | 151,60 | 57,20 | 119,00 | 4,60 | | 2,20 | 0,08 | 43,20 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,186 | 0,006 | 12,38 | 56 | 16,18 | 6,12 | 8,52 | 0,738 | | | 0,024 | 2,4 |
| 20 | Нарезка из свежих помидор | 30 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 16,15 | 13,30 | 28,62 | 0,48 | | 2,74 | 0,03 | 6,65 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 23,906 | 33,976 | 85,09 | 785,97 | 265,21 | 128,02 | 440,22 | 9,428 | 0,04 | 5,292 | 0,354 | 62,77 |
| | Итого за день | | 47,606 | 54,296 | 191,64 | 1564,05 | 634,51 | 219,7 | 837,57 | 15,098 | 48,54 | 254,292 | 0,605 | 65,43 |

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда НЕДЕЛЯ: Первая СЕЗОН:
Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В- каротин | В ₁ | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Котлета мясная натуральная | 80 | 12,33 | 21,67 | 11,00 | 288,00 | 43,17 | 33,33 | 175,00 | 2,33 | 5,83 | 1,17 | 0,10 | 0,33 |
| 510 | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 7,05 | 25,65 | 180 | 31,5 | 31,5 | 112,5 | 2,55 | | | 0,12 | |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 8,20 | 0,96 | 6,42 | 0,28 | | 0,18 | | 80 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 19,65 | 29,08 | 87,21 | 684,08 | 88,87 | 69,99 | 313,12 | 5,52 | 5,83 | 1,35 | 0,26 | 80,33 |

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|--|------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В- каротин | В1 | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Огурцы и помидоры свежие, нарезка | 30 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 | 24,67 | 16,66 | 26,22 | 0,73 | | 3,14 | 0,04 | 18,05 |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,41 | 4,08 | 14,18 | 107 | 26 | 26,4 | 163,6 | 0,92 | | 0,64 | 0,08 | 6 |
| 451 | Шницели из говядины с соусом | 80 | 16,3 | 12,93 | 4,91 | 187 | 8,27 | 16 | 7,77 | 0,72 | | 216 | 0,48 | 0,42 |
| 310 | Картофель отварной со сливочным маслом | 150 | 3,00 | 0,60 | 23,70 | 112,20 | 18,00 | 33,00 | 81,00 | 1,20 | | 0,15 | 0,15 | 21,75 |
| 342 | Компот из ягод с витамином С | 200 | 0,4 | | 29,9 | 90 | 9 | 3,6 | 7,2 | 0,14 | | | | 5,72 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 25,32 | 23,98 | 90,36 | 637,61 | 91,94 | 99,86 | 304,99 | 4,07 | 0 | 219,93 | 0,79 | 51,94 |
| | Итого за день | | 44,97 | 53,06 | 177,57 | 1321,69 | 180,81 | 169,85 | 618,11 | 9,59 | 5,83 | 221,28 | 1,05 | 132,27 |

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг НЕДЕЛЯ: Первая СЕЗОН:
Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В- каротин | В1 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Повидло порционно | 20 | 0,4 | | 13 | 50 | 1,4 | 1,8 | | 7,2 | | | 0,7 | 0,6 |
| 173 | Каша молочная «Геркулес» | 200 | 12,1 | 7,02 | 35 | 314 | 39,9 | 60,9 | 147 | 1,68 | | | 0,147 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | | 0,20 | 0,02 | 0,80 |
| | Творожный сырок | 50 | 7,50 | 4,00 | 5,75 | 89,00 | 74,00 | 40,50 | 99,00 | 0,20 | 20,00 | 0,10 | 0,02 | 0,25 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 23,44 | 11,56 | 115,81 | 720,38 | 127,14 | 140,4 | 311,2 | 10,4 | 20 | 0,3 | 0,927 | 1,65 |

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|---|------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В- каротин | В1 | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Икра свекольная | 30 | 0,70 | 2,05 | 3,75 | 35,76 | 11,94 | 5,28 | 17,85 | 1,98 | | 0,14 | 0,01 | 1,99 |
| 110 | Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,93 | 4,64 | 10,3 | 90 | 33,2 | 23,36 | 76,4 | 1 | | 0,4 | 0,048 | 5,48 |
| 517 | Рыба тушёная в томате с овощами | 80 | 8,48 | 4,32 | 4,48 | 202 | 408 | 27,6 | 200,4 | 0,72 | 20,4 | 360 | 0,13 | |
| 405 | Каша ячневая | 150 | 4,73 | 5,31 | 31,15 | 194,42 | 48,46 | 24,81 | 161,54 | 0,87 | | | 0,09 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 7,73 | 2,67 | 2,13 | 0,53 | | | 0,01 | 100 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 18,52 | 16,83 | 81,68 | 665,98 | 515,33 | 87,92 | 477,52 | 5,46 | 20,4 | 360,54 | 0,328 | 107,47 |
| | Итого за день | | 41,96 | 28,39 | 197,49 | 1386,36 | 642,47 | 228,32 | 788,72 | 15,86 | 40,4 | 360,84 | 1,255 | 109,12 |

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница НЕДЕЛЯ: Первая СЕЗОН:
Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|------------------|-------|-------|------------|---------------------------|--------|--------|--------|---------------|-----------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В-каротин | В ₁ | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Птица отварная | 80 | 11,76 | 6,88 | 1,12 | 128 | 31,68 | 24 | 156,48 | 2,21 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | |
| 541 | Рагу из овощей | 150 | 1,35 | 8,47 | 27,6 | 212 | 57 | 40,5 | 97,5 | 1,2 | | 331,65 | 0,09 | 12 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 133,33 | 25,56 | 111,11 | 2,00 | | | 0,02 | 1,33 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 19,17 | 16,26 | 69,52 | 536,11 | 228,01 | 94,26 | 384,29 | 5,77 | 0,04 | 331,69 | 0,25 | 13,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,24 | 4,64 | 11,12 | 126 | 26,8 | 24,48 | 136,8 | 0,88 | | 0,67 | 0,084 | 6,6 |
| 469 | Фрикадельки мясные с соусом | 80 | 12,95 | 10,35 | 3,05 | 198 | 22,47 | 17,75 | 98 | 0,822 | 11,4 | 70,96 | 0,06 | |
| 302 | Каша пшенная вязкая с маслом сливочным | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 180 | 12 | 18 | 34,5 | 0,9 | 36 | 18 | 0,06 | |
| 20 | Нарезка из свежих помидор | 30 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 16,15 | 13,30 | 28,62 | 0,48 | | 2,74 | 0,03 | 6,65 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | | 0,20 | 0,02 | 4,00 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 24,24 | 30,67 | 85,18 | 726,25 | 97,42 | 85,73 | 331,12 | 6,242 | 47,4 | 92,57 | 0,294 | 17,25 |
| | Итого за день | | 43,41 | 46,93 | 154,7 | 1262,36 | 325,43 | 179,99 | 715,41 | 12,012 | 47,44 | 424,26 | 0,544 | 30,58 |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний период

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | A | В- каротин | В1 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,15 | 8,25 | 0,08 | 75 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | 0,059 | 0,038 | | |
| 302 | Каша молочная манная | 200 | 9,84 | 3,95 | 48 | 287 | 292,8 | 44,06 | 105,2 | 1,45 | | | 0,017 | |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | | 0,20 | 0,02 | 4,00 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 13,27 | 12,64 | 83,08 | 519,6 | 314 | 56,3 | 140,3 | 4,63 | 0,059 | 0,238 | 0,077 | 4 |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|---|------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В- каротин | В1 | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Нарезка из свежих помидор и огурцов | 30 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 | 24,67 | 16,66 | 26,22 | 0,73 | | 3,14 | 0,04 | 18,05 |
| 231 | Суп с фасолью | 200 | 2,86 | 1,96 | 10,46 | 70,80 | 47,40 | 25,80 | 174,20 | 0,94 | | 0,32 | 0,08 | 10,50 |
| 430 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 15,89 | 11,67 | 30,94 | 292,36 | 67,78 | 52,59 | 198,28 | 2,52 | 56,25 | 0,84 | 0,13 | 1,13 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | | 0,18 | 102,90 | 23,40 | 17,00 | 23,40 | 60,30 | | 0,20 | 0,02 | 59,40 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 22,48 | 20 | 59,25 | 607,47 | 169,25 | 116,25 | 441,3 | 64,85 | 56,25 | 4,5 | 0,31 | 89,08 |
| | Итого за день | | 35,75 | 32,64 | 142,33 | 1127,07 | 483,25 | 172,55 | 581,6 | 69,48 | 56,309 | 4,738 | 0,387 | 93,08 |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник НЕДЕЛЯ: Вторая СЕЗОН:
Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | A | В- каротин | В1 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Котлета мясная натуральная | 80 | 12,33 | 21,67 | 11,00 | 288,00 | 43,17 | 33,33 | 175,00 | 2,33 | 5,83 | 1,17 | 0,10 | 0,33 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 5,80 | 16,00 | 44,28 | 344,32 | 151,60 | 57,20 | 119,00 | 4,60 | | 2,20 | 0,08 | 43,20 |
| 378 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,26 | 1,4 | 15,93 | 82 | 54 | 6,3 | 40,5 | 0,045 | 9 | 4,5 | | 0,58 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 21,67 | 39,31 | 86,01 | 785,32 | 254,77 | 101,03 | 353,7 | 7,335 | 14,83 | 7,87 | 0,22 | 44,11 |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|--|------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В- каротин | В ₁ | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие, нарезка | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | 6,90 | 4,20 | 12,60 | 0,18 | | 0,03 | 0,01 | 3,00 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой перловой | 200 | 2,70 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 49,25 | 26,50 | 222,50 | 0,78 | | | 0,06 | 10,00 |
| 293 | Птица запеченная | 80 | 11,76 | 6,88 | 1,12 | 148 | 31,68 | 24 | 156,48 | 2,21 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | |
| 310 | Картофель отварной со сливочным маслом | 150 | 3,00 | 0,60 | 23,70 | 112,20 | 18,00 | 33,00 | 81,00 | 1,20 | | 0,15 | 0,15 | 21,75 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 158,6 | 29,33 | 132 | 2,40 | | | 0,03 | 1,47 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 23,58 | 13,2 | 84,15 | 581,31 | 270,43 | 121,23 | 623,78 | 7,13 | 0,04 | 0,22 | 0,39 | 36,22 |
| | Итого за день | | 45,25 | 52,51 | 170,16 | 1366,63 | 525,2 | 222,26 | 977,48 | 14,465 | 14,87 | 8,09 | 0,61 | 80,33 |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда НЕДЕЛЯ: Вторая СЕЗОН:
Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В- каротин | В1 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Рыба запеченная в соусе сметанном | 60 | 25,58 | 16,50 | 7,70 | 281,60 | 214,78 | 42,63 | 334,68 | 1,38 | 122,38 | 4,68 | 0,08 | 0,28 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 2,61 | 19,01 | 61,50 | 0,53 | 27,00 | 0,60 | 0,03 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 7,73 | 2,67 | 2,13 | 0,53 | | | 0,01 | 100 |
| 20 | Нарезка из свежих помидор | 30 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 16,15 | 13,30 | 28,62 | 0,48 | | 2,74 | 0,03 | 6,65 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 32,6 | 28,52 | 78,18 | 700,16 | 247,27 | 81,81 | 446,13 | 3,28 | 149,38 | 8,02 | 0,19 | 106,93 |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|--|------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В- каротин | В ₁ | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Икра свекольная | 30 | 0,70 | 2,05 | 3,75 | 35,76 | 11,94 | 5,28 | 17,85 | 1,98 | | 0,14 | 0,01 | 1,99 |
| 180 | Уха ростовская | 200 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 115,96 | 49,23 | 38,50 | 250,53 | 1,19 | 0,08 | 0,15 | 0,15 | 15,59 |
| 280 | Фрикадельки из говядины отварные | 100 | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 178,13 | 14,74 | 26,88 | 219,30 | 3,34 | 20,00 | 1,20 | 0,08 | 1,00 |
| 405 | Каша ячневая | 150 | 4,73 | 5,31 | 31,15 | 194,42 | 48,46 | 24,81 | 161,54 | 0,87 | | | 0,09 | |
| | Сок вишневый | 200 | 1,47 | | 22,80 | 97,07 | 34,67 | 12,00 | 36,00 | 0,67 | | 0,53 | 0,03 | 14,80 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 39,21 | 20,07 | 87,93 | 692,34 | 165,04 | 111,67 | 704,42 | 8,41 | 20,08 | 2,02 | 0,4 | 33,38 |
| | Итого за день | | 71,81 | 48,59 | 166,11 | 1392,5 | 412,31 | 193,48 | 1150,55 | 11,69 | 169,46 | 10,04 | 0,59 | 140,31 |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг НЕДЕЛЯ: Вторая СЕЗОН:

Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|--|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В- каротин | В ₁ | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 461 | Тефтели с соусом | 80 | 4,98 | 5,89 | 14,3 | 208 | 32 | 27 | 158 | 1,1 | | 341 | 0,05 | 1,4 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 7,14 | 10,50 | 39,90 | 282,66 | 16,80 | 10,50 | 48,30 | 1,05 | | 2,73 | 0,08 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 133,33 | 25,56 | 111,11 | 2,00 | | | 0,02 | 1,33 |
| 24 | Нарезка из свежих помидор и огурцов | 30 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 | 24,67 | 16,66 | 26,22 | 0,73 | | 3,14 | 0,04 | 18,05 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 19,11 | 23,43 | 97,87 | 757,18 | 212,8 | 83,92 | 362,83 | 5,24 | 0 | 346,87 | 0,23 | 20,78 |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Р | Fe | А | В-каротин | В ₁ | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 200 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 82,50 | 47,50 | 327,50 | 2,25 | | 1,00 | 0,15 | 1,00 |
| 250 | Бефстроганов из мяса отварного | 80 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 | 17,13 | 12,47 | 59,33 | 1,47 | 12,00 | 0,07 | 0,01 | 0,01 |
| 510 | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 7,05 | 25,65 | 180 | 31,5 | 31,5 | 112,5 | 2,55 | | | 0,12 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | 13,60 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | | | | 0,27 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 6,00 | 31,50 | 21,00 | 0,45 | | 0,30 | 0,03 | 7,50 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 25,91 | 20,79 | 85,19 | 626,66 | 156,73 | 138,9 | 561,66 | 9,21 | 12 | 1,37 | 0,35 | 8,78 |
| | Итого за день | | 45,02 | 44,22 | 183,06 | 1383,84 | 369,53 | 222,82 | 924,49 | 14,45 | 12 | 348,24 | 0,58 | 29,56 |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница НЕДЕЛЯ: Вторая СЕЗОН:

Осенне-зимний период ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | A | В- каротин | В1 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 | 55,38 | 86,47 | 433,59 | 6,79 | | 2,47 | 0,62 | 42,82 |
| 306 | Горошек зеленый консервированный | 30 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,10 | 10,00 | 10,50 | 31,00 | 0,35 | | 0,10 | 0,06 | 5,00 |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 8,20 | 0,96 | 6,42 | 0,28 | | 0,18 | | 80 |
| | Йогурт 1,5% жирности | 125 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 155 | 18,75 | 118,75 | 0,13 | 12,50 | | 0,04 | 0,75 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 42,55 | 38,99 | 88,98 | 877,47 | 234,58 | 120,88 | 608,96 | 7,91 | 12,5 | 2,75 | 0,76 | 128,57 |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

| № рец. | Наименование продукта | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (калл.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|--|------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В- каротин | В ₁ | С |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Нарезка из свежих помидор | 30 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 16,15 | 13,30 | 28,62 | 0,48 | | 2,74 | 0,03 | 6,65 |
| 111 | Суп вермишелевый | 200 | 7,3 | 6,3 | 49,3 | 283,1 | 197,3 | 24,9 | 166,9 | 0,5 | 23,4 | 0,3 | 14 | 0,5 |
| 491 | Гуляш из чахохбили | 80 | 6 | 6,08 | 5,12 | 138 | 15,6 | 14,34 | 80,32 | 0,73 | 1,35 | 54 | 0,04 | 0,272 |
| 302 | Каша пшенная вязкая с маслом сливочным | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 180 | 12 | 18 | 34,5 | 0,9 | 36 | 18 | 0,06 | |
| | Ряженка | 200 | 3,50 | 3,75 | 5,25 | 68,75 | 155,00 | 17,50 | 115,00 | 0,17 | | | 0,03 | 0,42 |
| | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 71 | 6 | 4,2 | 19,2 | 0,36 | | | 0,04 | |
| | Итого | | 24,85 | 31,61 | 110,48 | 805,5 | 402,05 | 92,24 | 444,54 | 3,14 | 60,75 | 75,04 | 14,2 | 7,842 |
| | Итого за день | | 67,4 | 70,6 | 199,46 | 1682,97 | 636,63 | 213,12 | 1053,5 | 11,05 | 73,25 | 77,79 | 14,96 | 136,412 |