

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ

### 1 НЕДЕЛЯ

**ДЕНЬ: Понедельник 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	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 порционн	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 (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	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

# 1 НЕДЕЛЯ

**ДЕНЬ: Вторник 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	В1	С
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
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 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														
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
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 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														
	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
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 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	В1	С
<b>Завтрак</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>19,17</b>	<b>16,26</b>	<b>69,52</b>	<b>536,11</b>	<b>228,01</b>	<b>94,26</b>	<b>384,29</b>	<b>5,77</b>	<b>0,04</b>	<b>331,69</b>	<b>0,25</b>	<b>13,33</b>
№ 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	В1	С
<b>Обед</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>24,24</b>	<b>30,67</b>	<b>85,18</b>	<b>726,25</b>	<b>97,42</b>	<b>85,73</b>	<b>331,12</b>	<b>6,242</b>	<b>47,4</b>	<b>92,57</b>	<b>0,294</b>	<b>17,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,41</b>	<b>46,93</b>	<b>154,7</b>	<b>1262,36</b>	<b>325,43</b>	<b>179,99</b>	<b>715,41</b>	<b>12,012</b>	<b>47,44</b>	<b>424,26</b>	<b>0,544</b>	<b>30,58</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

**ДЕНЬ: Понедельник 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														
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
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 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	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
№ 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	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 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		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
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
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 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	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
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 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	С
<b>Завтрак</b>														
259	Жаркое 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
<b>Обед</b>														
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 пшеничная 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