

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «Общепит»

Дзобаев Т.А.



**Примерное меню для детей с ОВЗ  
на 01.01-31.12 2021 учебный год**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: **ОВЗ**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 181                     | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 200/5        | 6,60                 | 9,20         | 31,90         | 237,00                         | 0,07          | 0,85         | 0,00          | 0,00        | 192,39                    | 0,00          | 35,13         | 0,46        |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          | 0                    | 0            | 9,7           | 39                             | 0,15          | 10           | 0             |             |                           |               |               |             |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                            | 0,17          | 0            | 0             | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |
| 27,01                   | Сыр порционный   | 10           | 2,63                 | 2,66         |               | 35                             |               | 0,07         | 23,8          | 0,04        | 100                       | 60            | 5,5           | 0,07        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>465</b>   | <b>13,23</b>         | <b>12,36</b> | <b>69,10</b>  | <b>441,00</b>                  | <b>0,39</b>   | <b>10,92</b> | <b>23,80</b>  | <b>0,79</b> | <b>302,39</b>             | <b>92,50</b>  | <b>47,63</b>  | <b>1,78</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 53,39                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/5        | 1,55                 | 4,11         | 7,18          | 72,63                          | 0,05          | 24,02        | 167,27        | 1,54        | 33,58                     | 38,47         | 16,71         | 0,61        |
| 96,19                   | Гуляш  | 45/45        | 13,78                | 15,03        | 3,18          | 203,03                         | 0,06          | 2,21         | 8,7           | 1,96        | 16,88                     | 143,25        | 19,18         | 2,14        |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31         | 37,08         | 210,5                          | 0,09          | 0            | 22,5          | 0,84        | 15,59                     | 47,18         | 8,66          | 0,88        |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |              | 9,98          | 39,9                           |               |              |               |             | 0,3                       |               |               | 0,03        |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                            | 0,14          |              |               | 0,6         | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                             | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>   | <b>27,55</b>         | <b>24,25</b> | <b>97,82</b>  | <b>718,06</b>                  | <b>0,50</b>   | <b>26,23</b> | <b>198,47</b> | <b>5,62</b> | <b>85,95</b>              | <b>306,90</b> | <b>66,95</b>  | <b>5,86</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>40,78</b>         | <b>36,61</b> | <b>166,92</b> | <b>1159,06</b>                 | <b>0,89</b>   | <b>37,15</b> | <b>222,27</b> | <b>6,41</b> | <b>388,34</b>             | <b>399,40</b> | <b>114,58</b> | <b>7,64</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |                |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А              | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10             | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |                |              |                           |               |               |             |
| 218,02                  | Омлет натуральный  | 140          | 14,7                 | 15,87        | 2,62          | 212,40                         | 0,09          | 0,52         | 285,80         | 1,70         | 113,50                    | 240,8         | 18,80         | 2,76        |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                          |               | 2,8          | 0,14           | 0,01         | 3,1                       | 1,54          | 0,84          | 0,07        |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                            | 0,17          | 0            | 0              | 0,75         | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>390</b>   | <b>18,76</b>         | <b>16,38</b> | <b>40,31</b>  | <b>384,68</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>3,32</b>  | <b>285,94</b>  | <b>2,46</b>  | <b>126,60</b>             | <b>274,84</b> | <b>26,64</b>  | <b>4,08</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |                |              |                           |               |               |             |
| 42,14                   | Салат "Школьный"   | 60           | 0,86                 | 4,86         | 3,99          | 63,35                          | 0,02          | 5,07         | 4,33           | 2,18         | 18,16                     | 23,64         | 11,29         | 0,64        |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне              | 250          | 11,8                 | 11,30        | 16,63         | 219,4                          | 0,09          | 13,2         | 161,8          | 1,11         | 15,1                      | 50,84         | 19,42         | 0,81        |
| 118,44                  | Рагу овощное с мясом птицы                                 | 160          | 17,69                | 19,32        | 45,30         | 343,97                         | 0,16          | 23,76        | 570,43         | 2,97         | 42,15                     | 188,72        | 42,43         | 1,99        |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель "В"                              | 200          | 0                    | 0            | 23,5          | 95                             | 0,3           | 20,1         |                |              |                           |               |               |             |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                            | 0,14          |              |                | 0,6          | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                             | 0,16          |              |                | 0,68         | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>750</b>   | <b>36,75</b>         | <b>36,28</b> | <b>129,82</b> | <b>913,72</b>                  | <b>0,87</b>   | <b>62,13</b> | <b>736,56</b>  | <b>7,54</b>  | <b>95,01</b>              | <b>341,20</b> | <b>95,54</b>  | <b>5,64</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>55,51</b>         | <b>52,66</b> | <b>170,13</b> | <b>1298,40</b>                 | <b>1,13</b>   | <b>65,45</b> | <b>1022,50</b> | <b>10,00</b> | <b>221,61</b>             | <b>616,04</b> | <b>122,18</b> | <b>9,72</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 502,5                   | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/40        | 10,05                | 9,58         | 9,1           | 162,56                         | 0,09          | 3,09         | 81,19         | 1,17        | 35                        | 98,19         | 15,8          | 1,05        |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31         | 37,08         | 210,5                          | 0,09          | 0            | 22,5          | 0,84        | 15,59                     | 47,18         | 8,66          | 0,88        |
| 272                     | Чай с молоком  | 200          | 1,6                  | 1,8          | 12,40         | 69,0                           | 0,02          | 0,65         | 0             | 0           | 60,3                      | 0             | 7             | 0,08        |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                            | 0,17          | 0            | 0             | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |
| 38,59                   | Яблоко   | 75           | 0,38                 | 0,38         | 7,35          | 36,25                          | 0,02          | 7,50         | 0,00          | 0,00        | 12,80                     | 8,25          | 6,75          | 1,65        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>580</b>   | <b>21,85</b>         | <b>16,57</b> | <b>93,43</b>  | <b>608,31</b>                  | <b>0,39</b>   | <b>11,24</b> | <b>103,69</b> | <b>2,76</b> | <b>133,69</b>             | <b>186,12</b> | <b>45,21</b>  | <b>4,91</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 450,02                  | Суп картофельный с клецками                                | 200          | 1,46                 | 2,68         | 9,49          | 68,11                          | 0,06          | 9,2          | 164,84        | 1,15        | 13,17                     | 37,12         | 14,13         | 0,57        |
| 80,09                   | Рыба, тушеная в томатном соусе                             | 45/45        | 9,32                 | 4,33         | 2,64          | 87,53                          | 0,08          | 3,61         | 412,33        | 1,97        | 33,36                     | 150,31        | 40,92         | 0,74        |
| 747, сб 1983            | Рис отварной   | 150          | 3,83                 | 5,54         | 40,05         | 225,11                         | 0,00          | 0            | 0,00          | 0,00        | 6,00                      | 83,10         | 27,00         | 0,55        |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                          |               | 2,8          | 0,14          | 0,01        | 3,1                       | 1,54          | 0,84          | 0,07        |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный                                 | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                            | 0,14          |              |               | 0,6         | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                             | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |
| кц                      | Корж медовый   | 40           | 2,7                  | 4,7          | 26,4          | 166                            | 0,01          | 0            | 0             | 0,00        | 31,0                      | 32            | 6,0           | 0,05        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b>   | <b>23,77</b>         | <b>18,06</b> | <b>129,17</b> | <b>781,03</b>                  | <b>0,45</b>   | <b>15,61</b> | <b>577,31</b> | <b>4,41</b> | <b>106,23</b>             | <b>382,07</b> | <b>111,29</b> | <b>4,18</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>45,62</b>         | <b>34,63</b> | <b>222,60</b> | <b>1389,34</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>26,85</b> | <b>681,00</b> | <b>7,17</b> | <b>239,92</b>             | <b>568,19</b> | <b>156,50</b> | <b>9,09</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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          |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 227,7                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком                  | 110/10       | 23,37                | 8,57         | 21,09         | 259,1          | 0,06          | 0,61         | 45,71         | 1,22        | 202,16                    | 259,15        | 28,64         | 0,59        |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |              | 9,98          | 39,9           |               |              |               |             | 0,3                       |               |               | 0,03        |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130            | 0,17          | 0            | 0             | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>370</b>   | <b>27,37</b>         | <b>9,07</b>  | <b>58,57</b>  | <b>429,00</b>  | <b>0,23</b>   | <b>0,61</b>  | <b>45,71</b>  | <b>1,97</b> | <b>212,46</b>             | <b>291,65</b> | <b>35,64</b>  | <b>1,87</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 56,64                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 200/5        | 1,55                 | 4,08         | 8,02          | 75,64          | 0,04          | 15,9         | 174,15        | 1,56        | 33,58                     | 41,79         | 19,27         | 0,9         |
| 445,35                  | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/30        | 9,87                 | 11,79        | 8,34          | 178,98         | 0,08          | 1,69         | 48,17         | 2,2         | 29,01                     | 108,12        | 16,03         | 1,62        |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 148,55         | 0,16          |              | 23,25         | 0,35        | 11,64                     | 113,25        | 75,18         | 2,55        |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |              | 9,98          | 39,9           |               |              |               |             | 0,3                       |               |               | 0,03        |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104            | 0,14          |              |               | 0,6         | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88             | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>   | <b>22,59</b>         | <b>21,53</b> | <b>88,22</b>  | <b>635,07</b>  | <b>0,58</b>   | <b>17,59</b> | <b>245,57</b> | <b>5,39</b> | <b>94,13</b>              | <b>341,16</b> | <b>132,88</b> | <b>7,30</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>49,96</b>         | <b>30,60</b> | <b>146,79</b> | <b>1064,07</b> | <b>0,81</b>   | <b>18,20</b> | <b>291,28</b> | <b>7,36</b> | <b>306,59</b>             | <b>632,81</b> | <b>168,52</b> | <b>9,17</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| № рец.                  | 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             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                       | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 181                     | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 200/5        | 6,60                 | 9,20         | 31,90         | 237,00                  | 0,07          | 0,85         | 0,00          | 0,00        | 192,39                    | 0,00          | 35,13         | 0,46        |
| 277                     | Какао с молоком  | 200          | 3,6                  | 2,7          | 13,80         | 93,0                    | 0,03          | 0,52         | 0             | 0           | 110,4                     | 27            | 27            | 0,87        |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный                                 | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                     | 0,14          |              |               | 0,6         | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                      | 0,03          | 0,6          |               |             | 119                       |               | 14            | 0,1         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>545</b>   | <b>16,60</b>         | <b>15,50</b> | <b>72,20</b>  | <b>496,00</b>           | <b>0,27</b>   | <b>1,97</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,60</b> | <b>429,75</b>             | <b>53,00</b>  | <b>81,73</b>  | <b>2,43</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 54,45                   | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/5        | 1,96                 | 4,26         | 13,72         | 101,67                  | 0,09          | 13,42        | 167,75        | 1,58        | 21,02                     | 60,43         | 21,31         | 0,81        |
| 506,19                  | Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом              | 55/50        | 8,54                 | 10,84        | 10,22         | 172,84                  | 0,05          | 3,80         | 60,00         | 2,37        | 16,19                     | 98,96         | 17,57         | 1,44        |
| 138,05                  | Картофельное пюре  | 150          | 3,3                  | 5,11         | 22,1          | 148,04                  | 0,16          | 25,97        | 32,91         | 0,18        | 53,58                     | 97,33         | 33,49         | 1,28        |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |              | 9,98          | 39,9                    |               |              |               |             | 0,3                       |               |               | 0,03        |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                     | 0,14          |              |               | 0,6         | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                      | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>740</b>   | <b>20,20</b>         | <b>21,01</b> | <b>96,42</b>  | <b>654,45</b>           | <b>0,60</b>   | <b>43,19</b> | <b>260,66</b> | <b>5,41</b> | <b>110,69</b>             | <b>334,72</b> | <b>94,77</b>  | <b>5,76</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>36,80</b>         | <b>36,51</b> | <b>168,62</b> | <b>1150,45</b>          | <b>0,87</b>   | <b>45,16</b> | <b>260,66</b> | <b>6,01</b> | <b>540,44</b>             | <b>387,72</b> | <b>176,50</b> | <b>8,19</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| ТТК                     | Рыба запеченая (минтай)                                       | 40           | 6,48                 | 1,44  | 0      | 39             | 0,5           | 0     | 0      | 0    | 23,5                      | 90     | 21,5   | 0,45 |
| 211,22                  | Макаронные изделия, запеченные с сыром                        | 150          | 8,82                 | 10,26 | 37,09  | 276,79         | 0,09          | 0,08  | 54,13  | 1,86 | 127,99                    | 115,92 | 14,82  | 0,95 |
| 283                     | Чай с сахаром   | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9           |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания    | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130            | 0,17          |       |        | 0,75 | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25 |
| 38,6                    | Яблоко  | 95           | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 44,65          | 0,03          | 9,5   | 4,75   | 0,19 | 15,2                      | 10,45  | 8,55   | 2,09 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>535</b>   | 19,68                | 12,58 | 83,88  | 530,34         | 0,79          | 9,58  | 58,88  | 2,80 | 176,99                    | 248,87 | 51,87  | 4,77 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56,21                   | Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной | 250/10.      | 13,00                | 12,00 | 9,26   | 210,50         | 0,07          | 17,08 | 175,58 | 1,55 | 29,34                     | 47,33  | 18,34  | 0,66 |
| 131,66                  | Плов из мяса птицы  | 50/150       | 19,60                | 24,02 | 40,56  | 457,61         | 0,07          | 4,95  | 91,00  | 0,00 | 23,36                     | 220,30 | 50,30  | 1,78 |
| 282                     | Компот из яблок   | 200          | 0,20                 | 0,10  | 17,20  | 68,00          | 0,01          | 1,6   | 0,00   | 0,00 | 6,03                      | 42,00  | 3,13   | 0,08 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания    | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104            | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                     | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88             | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>740</b>   | 39,20                | 36,92 | 107,42 | 928,11         | 0,45          | 23,63 | 266,58 | 2,83 | 78,33                     | 387,63 | 94,17  | 4,72 |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 58,88                | 49,50 | 191,30 | 1458,45        | 1,24          | 33,21 | 325,46 | 5,63 | 255,32                    | 636,50 | 146,04 | 9,49 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ОБЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | С     | А      | Е      | Ca                        | Р      | Mg     | Fe     |       |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9     | 10     | 11     | 12                        | 13     | 14     | 15     |       |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |       |                         |               |       |        |        |                           |        |        |        |       |
| 506,19                  | Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом              | 60/40        | 8,54                 | 10,84 | 10,22 | 172,84                  | 0,05          | 3,8   | 60     | 2,37   | 16,19                     | 98,96  | 17,57  | 1,44   |       |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 130/4        | 4,13                 | 3,97  | 18,61 | 126,54                  | 0,14          |       | 18,65  | 0,3    | 10,04                     | 98,05  | 65,15  | 2,21   |       |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19 | 42,28                   |               | 2,8   | 0,14   | 0,01   | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07   |       |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                     | 0,14          | 0     | 0      | 0,6    | 8                         | 26     | 5,6    | 1      |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>474</b>           | 15,93 | 15,22 | 61,02                   | 445,66        | 0,33  | 6,60   | 78,79  | 3,28                      | 37,33  | 224,55 | 89,16  | 4,72  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |       |                         |               |       |        |        |                           |        |        |        |       |
| 25,23                   | Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60           | 0,84                 | 5,05  | 4,94  | 68,51                   | 0,01          | 5,61  | 1,12   | 2,26   | 22,97                     | 24,22  | 12,47  | 0,8    |       |
| 65,46                   | Суп крестьянский с пшеном со сметаной                      | 200/5        | 1,64                 | 4,21  | 8,44  | 78,75                   | 0,06          | 16,02 | 166,79 | 1,53   | 26,58                     | 40,51  | 16,55  | 0,59   |       |
| 97,64                   | Жаркое по-домашнему  | 180          | 11,51                | 13,97 | 21,12 | 256,55                  | 0,18          | 26,54 | 12,3   | 2,96   | 23,91                     | 167,69 | 41,37  | 2,55   |       |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9                    |               |       |        |        | 0,3                       |        |        | 0,03   |       |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                     | 0,14          |       |        | 0,6    | 8                         | 26     | 5,6    | 1      |       |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4  | 88                      | 0,16          |       |        | 0,68   | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2    |       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>725</b>           | 20,39 | 24,03 | 84,88                   | 635,71        | 0,55  | 48,17  | 180,21 | 8,03                      | 93,36  | 310,42 | 92,79  | 6,17  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      | 36,32 | 39,25 | 145,90                  | 1081,37       | 0,88  | 54,77  | 259,00 | 11,31                     | 130,69 | 534,97 | 181,95 | 10,89 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

## Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | С            | А             | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |               |                     |               |              |               |              |                           |               |               |             |
| 131,02                  | Плов из мяса птицы  | 55/165          | 18,64                | 25,85        | 46,06         | 490,77              | 0,13          | 4,96         | 303,82        | 6,38         | 29,71                     | 224,55        | 52,25         | 1,88        |
| 282                     | Чай витаминизированный  | 200             | 0                    | 0            | 9,70          | 39,0                | 0,15          | 10           | 0             | 0            | 0,0                       | 0             | 0             | 0,00        |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                 | 0,17          |              |               | 0,75         | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>470</b>      | <b>22,64</b>         | <b>26,35</b> | <b>83,26</b>  | <b>659,77</b>       | <b>0,45</b>   | <b>14,96</b> | <b>303,82</b> | <b>7,13</b>  | <b>39,71</b>              | <b>257,05</b> | <b>59,25</b>  | <b>3,13</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |               |                     |               |              |               |              |                           |               |               |             |
| 54,02                   | Рассольник домашний на мясном<br>бульоне со сметаной          | 200/5           | 12,00                | 9,00         | 12,12         | 187,00              | 0,09          | 21,02        | 168,23        | 1,91         | 31,37                     | 54,81         | 23            | 0,88        |
| 6,1                     | Бефстроганов из отварного мяса                                | 45/45           | 14,34                | 13,41        | 3,4           | 191,73              | 0,06          | 0,5          | 192,09        | 0,41         | 26,54                     | 151,82        | 21,44         | 2,15        |
| 594,03                  | Каша перловая вязкая с маслом                                 | 150/5           | 3,14                 | 3,99         | 22,34         | 137,95              | 0,04          |              | 22,5          | 0,42         | 16,8                      | 109,06        | 13,5          | 0,63        |
| 283                     | Чай с сахаром   | 200             | 0,00                 | 0,00         | 9,98          | 39,90               | 0             | 0,0          | 0,00          | 0,00         | 0,3                       | 0,00          | 0,00          | 0,03        |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                 | 0,14          |              |               | 0,6          | 8                         | 26            | 5,6           | 1           |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                  | 0,16          |              |               | 0,68         | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>730</b>      | <b>35,88</b>         | <b>27,20</b> | <b>88,24</b>  | <b>748,58</b>       | <b>0,49</b>   | <b>21,52</b> | <b>382,82</b> | <b>4,02</b>  | <b>94,61</b>              | <b>393,69</b> | <b>80,34</b>  | <b>5,89</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>58,52</b>         | <b>53,55</b> | <b>171,50</b> | <b>1408,35</b>      | <b>0,94</b>   | <b>36,48</b> | <b>686,64</b> | <b>11,15</b> | <b>134,32</b>             | <b>650,74</b> | <b>139,59</b> | <b>9,02</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | С            | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом                           | 50/30        | 9,29                 | 9,9          | 7,39          | 152,10         | 0,06          | 1,80         | 52,60         | 1,89        | 24,89                     | 91,32         | 14,00         | 1,38         |
| 138,22                  | Картофельное пюре  | 140          | 3,07                 | 4,74         | 20,61         | 137,82         | 0,15          | 24,23        | 30,5          | 0,17        | 49,97                     | 90,79         | 31,24         | 1,19         |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28          |               | 2,8          | 0,14          | 0,01        | 3,1                       | 1,54          | 0,84          | 0,07         |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный                                 | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130            | 0,17          |              |               | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>470</b>   | <b>16,42</b>         | <b>15,16</b> | <b>65,69</b>  | <b>462,20</b>  | <b>0,38</b>   | <b>28,83</b> | <b>83,24</b>  | <b>2,82</b> | <b>87,96</b>              | <b>216,15</b> | <b>53,08</b>  | <b>3,89</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 67,29                   | Свекольник со сметаной                                     | 200/5        | 1,86                 | 4,16         | 13,06         | 97,51          | 0,06          | 13,76        | 170,41        | 1,57        | 36,29                     | 55,3          | 24,66         | 1,22         |
| 80,11                   | Рыба, тушеная с овощами                                    | 90           | 8,22                 | 4,48         | 2,17          | 82,36          | 0,07          | 2,15         | 444,92        | 2,01        | 31,23                     | 134,9         | 36,73         | 0,64         |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 148,55         | 0,16          |              | 23,25         | 0,35        | 11,64                     | 113,25        | 75,18         | 2,55         |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель "В"                              | 200          |                      |              | 23,5          | 95             | 0,3           | 20,1         |               |             |                           |               |               |              |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104            | 0,14          |              |               | 0,6         | 8                         | 26            | 5,6           | 1            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88             | 0,16          |              |               | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8          | 1,2          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>   | <b>21,25</b>         | <b>14,30</b> | <b>100,61</b> | <b>615,42</b>  | <b>0,89</b>   | <b>36,01</b> | <b>638,58</b> | <b>5,21</b> | <b>98,76</b>              | <b>381,45</b> | <b>158,97</b> | <b>6,61</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>37,67</b>         | <b>29,46</b> | <b>166,30</b> | <b>1077,62</b> | <b>1,27</b>   | <b>64,84</b> | <b>721,82</b> | <b>8,03</b> | <b>186,72</b>             | <b>597,60</b> | <b>212,05</b> | <b>10,50</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                         |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 150/5        | 4,86                 | 6,72  | 26,35  | 185,91                  | 0,1           | 1,01  | 39,98  | 0,14 | 102,15                    | 124,11 | 29,46  | 0,65 |
| 272                     | Чай с молоком  | 200          | 1,6                  | 1,8   | 12,40  | 69,0                    | 0,02          | 0,65  | 0      | 0    | 60,3                      | 0      | 7      | 0,08 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный                                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                     | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                   |               |       | 36     | 0,08 | 1,92                      | 2,4    |        | 0,02 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                      | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>503</b>   | 12,92                | 17,92 | 65,35  | 473,79                  | 0,29          | 2,26  | 75,98  | 0,82 | 291,37                    | 152,51 | 56,06  | 1,85 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                         |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 20                      | Салат "Здоровье"   | 65           | 0,97                 | 3,3   | 4,6    | 52                      | 0,03          | 4,37  | 0      | 0    | 16,1                      | 0      | 15,6   | 0,54 |
| 129,19                  | Суп картофельный с горохом                                 | 200          | 4,73                 | 3,64  | 15,59  | 114,33                  | 0,2           | 9,32  | 209,52 | 1,59 | 29,42                     | 69,78  | 28,7   | 1,66 |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30        | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 159,02                  | 0,09          | 2,59  | 66,19  | 1,1  | 34,14                     | 96,72  | 14,95  | 1,01 |
| 224                     | Рагу из овощей   | 150          | 2,64                 | 6,35  | 16,5   | 134,77                  | 0,11          | 29,6  | 406,64 | 2,9  | 36,03                     | 67,31  | 31,32  | 1,15 |
| 282                     | Компот из яблок  | 200          | 0,20                 | 0,10  | 17,20  | 68,00                   | 0,01          | 1,6   | 0,00   | 0,00 | 6,03                      | 42,00  | 3,13   | 0,08 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                     | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                      | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>720</b>   | 23,92                | 20,37 | 98,26  | 668,12                  | 0,71          | 43,11 | 682,35 | 6,87 | 125,22                    | 353,81 | 100,50 | 6,10 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 36,84                | 38,29 | 163,61 | 1141,91                 | 1,00          | 45,37 | 758,33 | 7,69 | 416,59                    | 506,32 | 156,56 | 7,95 |

|                        |        |        |         |          |      |        |         |       |         |         |         |       |
|------------------------|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|
| <b>Итого за период</b> | 456,90 | 401,06 | 1713,67 | 12229,02 | 9,87 | 427,48 | 5228,96 | 80,76 | 2820,54 | 5530,29 | 1574,47 | 91,66 |
| <b>Итого за период</b> | 45,69  | 40,11  | 171,37  | 1222,90  | 0,99 | 42,75  | 522,90  | 8,08  | 282,05  | 553,03  | 157,45  | 9,17  |

\*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.