

**Примерное 10 дневное меню для организации школьного питания (ОВЗ)**  
**Школьники 7-11 лет**

День 1

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
49	Борщ из св. кап.	250	8,625	5,825	16,85	154,825	0,01	2,4	0	0,013	7,1375	9,375	4,4625	0,1625		
229	Макаронны отварные	160	6,4	4,62	39,07	223,22	0,1	0	0	0,8	40,5	2,1	3,97	1,28		
303	Рыба припущенная	90	16,4	11,5	0,3	174,7	0,1	0	26	0	14,7	139,1	10,4	0,6		
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0		
109	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,275	61,25	0,7	49	0,35	0	0	0	0	0		
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,88</b>	<b>22,30</b>	<b>132,50</b>	<b>622,00</b>	<b>0,91</b>	<b>51,40</b>	<b>26,35</b>	<b>0,81</b>	<b>63,24</b>	<b>150,78</b>	<b>20,43</b>	<b>2,04</b>		

День 2

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
46	Солянка из птицы	250/10	3,25	4,55	3,00	66,55	0,00	1,33	0,00	0,00	3,06	1,23	0,60	0,03		
115	Запеканка творожная	150/20	26,50	18,42	26,89	378,16	0,01	0,06	0,01	0,02	14,07	14,93	1,67	0,04		
108	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	26,1	9,9	0,6		
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0		
	Кондитерские изделия	38	1,90	12,20	20,86	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0		
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,15</b>	<b>23,27</b>	<b>104,39</b>	<b>523,71</b>	<b>0,04</b>	<b>1,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>	<b>24,93</b>	<b>42,46</b>	<b>13,77</b>	<b>0,66</b>		

День 3

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
82	Суп-пюре	250	5,75	7	17,5	150,75	0,15	10,25	1,25	1,5	88,25	117,75	34,5	1,75				
296	Омлет натуральный	130,00	15,86	23,92	2,47	288,47	0,09	0,26	0,03	4,55	25,74	266,37	51,48	3,77				
108	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	26,1	9,9	0,6				
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0				
	Вагрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58	0,00	0,00	2,40	0,00	11,9	42,1	16,5	0,8				
	<b>Итого за день:</b>		<b>24,01</b>	<b>31,22</b>	<b>94,47</b>	<b>518,22</b>	<b>0,27</b>	<b>10,51</b>	<b>1,28</b>	<b>6,32</b>	<b>121,79</b>	<b>410,42</b>	<b>97,48</b>	<b>6,12</b>				

День 4

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
56	Рассольник	250	2,2	4,5	12,7	100	0,05	6,9	0	0,1	17,15	38,98	11,3	0,65				
129	Рагу из овощей	180	3,3	13,812	18,36	212,4	0,13	31,03	0	0,132	52,188	56,016	22,596	1,188				
109	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,275	61,25	0,7	49	0,35	0	0	0	0					
444	Гуляш из филе кури	50/50	12,27	9,73	3,13	148,00	0,07	0,00	16,73	0,00	18,60	97,00	15,73	0,80				
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0				
	<b>Итого за день:</b>		<b>20,22</b>	<b>28,40</b>	<b>110,47</b>	<b>529,65</b>	<b>0,95</b>	<b>86,93</b>	<b>17,08</b>	<b>0,23</b>	<b>88,84</b>	<b>192,20</b>	<b>51,23</b>	<b>2,64</b>				

День 5

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
164	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	0,2	20,2	0,04	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	26,1	9,9	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0
496	Булочка домашняя	80	4,4	7,52	32,4	215,36	0	0	2,4	0	11,92	42,08	16,48	0,8
	<b>Итого за день:</b>		<b>24,60</b>	<b>17,62</b>	<b>128,50</b>	<b>544,36</b>	<b>0,23</b>	<b>20,20</b>	<b>2,44</b>	<b>1,07</b>	<b>59,32</b>	<b>478,18</b>	<b>107,18</b>	<b>7,20</b>

День 6

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Борщ из св. капусты	250	3,25	4,55	3	66,55	0	1,325	0	0	3,06	1,23	0,6	0,025
470	Картофель тушеный	150	3,2	9,4	23,3	190	0,1	10,9	10	4,995	25,8	87,1	33,7	1,2
440	Кура запечен. с соусом	110	16,467	18,161	4,543	247,676	0,09	10,52	0,033	0,055	38,03	6,01	3,652	1,749
108/109	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0	0	0,27	6,90	31,80	7,5	0,93
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0
	<b>Итого за день:</b>		<b>24,60</b>	<b>32,44</b>	<b>91,56</b>	<b>581,20</b>	<b>0,22</b>	<b>22,74</b>	<b>10,03</b>	<b>5,32</b>	<b>74,69</b>	<b>126,33</b>	<b>47,05</b>	<b>3,90</b>

День 7

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
46	Солянка из птицы	250/10	3,25	4,55	3,00	66,55	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	3,06	1,23	0,60	0,03	
115	Запеканка творожная	150/20	26,50	18,42	26,89	378,16	0,01	0,06	0,01	0,02	14,93	1,67	0,04			
108	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	9,9	0,6			
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	1,6	0,0			
	Кондитерские изделия	38	1,90	12,20	20,86	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,15</b>	<b>23,27</b>	<b>104,39</b>	<b>523,71</b>	<b>0,04</b>	<b>1,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>	<b>24,93</b>	<b>42,46</b>	<b>13,77</b>	<b>0,66</b>		

День 8

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
56	Рассольник	250/10	2,2	4,5	12,7	100	0,05	6,9	0	0,1	17,15	38,98	11,3	0,65		
129	Каша гречневая рассып.	150	4,6	5	20,5	145,5	0,1	0	21	0	8,5	108,8	72	2,4		
108	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	9,9	0,6			
444	Гуляш из филе кури	50/50	12,27	9,73	3,13	148,00	0,07	0,00	16,73	0,00	18,60	97,00	15,73	0,80		
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	1,6	0,0			
	<b>Итого за день:</b>		<b>21,47</b>	<b>19,53</b>	<b>110,83</b>	<b>472,50</b>	<b>0,25</b>	<b>6,90</b>	<b>37,73</b>	<b>0,37</b>	<b>52,05</b>	<b>271,08</b>	<b>110,53</b>	<b>4,45</b>		

День 9

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
82	Суп пюре	250	5,75	7	17,5	150,75	0,15	10,25	1,25	1,5	88,25	117,75	34,5	1,75				
229	Макаронные отварные	160	6,4	4,62	39,07	223,22	0,1	0	0	0	40,5	2,1	3,97	1,28				
109	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,95	52,5	0,6	42	0,3	0	0	0	0	0				
312	Минтай припущенный	90	18,8	13,2	0,4	195,467	0,13	0	34,67	0	19,6	185,467	13,8667	0,8				
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0				
<b>Итого за день:</b>			<b>33,05</b>	<b>25,12</b>	<b>130,92</b>	<b>629,94</b>	<b>0,98</b>	<b>52,25</b>	<b>36,22</b>	<b>1,50</b>	<b>149,25</b>	<b>305,52</b>	<b>53,94</b>	<b>3,83</b>				

День 10

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Ca	P	Mg	Fe	
314	Суп гороховый	250	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	0,75	2	56,5	86,25	30	2,25				
296	Гуляш из говядины	1,00	12,90	10,30	33,00	160,00	0,09	0,26	0,03	4,55	25,74	266,37	51,48	3,77				
465	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,1	34,9	199	0	0	2,4	0	11,92	42,08	16,48	0,8				
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	60,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,2	1,6	0,0				
	Слойка	70	4,94	2,25	54,54	22,58	0	0	2,4	0	11,92	42,08	16,48	0,8				
109	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,275	61,25	0,7	49	0,35	0	0	0	0	0				
<b>Итого за день:</b>			<b>29,29</b>	<b>25,50</b>	<b>211,22</b>	<b>586,58</b>	<b>0,94</b>	<b>56,26</b>	<b>5,93</b>	<b>6,55</b>	<b>106,98</b>	<b>436,98</b>	<b>116,04</b>	<b>7,62</b>				

Заказчик:  Директор МАОУ СОШ № 10  
 Морозова Л.В.  
 Климцева А.А.

 Исполнитель  
 Индивидуальный предприниматель  
 Морозова Л.В.  
 Климцева А.А.  
 Морозова Л.В.  
 ИНН 6526000494/396  
 ОГРНИП 301332816710023  
 г. Рязань