

Утверждено
ИП Коваленко В.Г.



Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся с ОВЗ школы №26
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 78,30 руб

День/ № реп-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	
1 день													завтрак	
№168	манная каша с маслом	150/4	3	5	39	215	0,01	-	88,0	0,6	5,9	29,4	0,36	
№223	суфле творож со сг мол	80/9	14	11	15	220	0,2	7,2	57	90,71	54,36	383,23	1,66	
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
2-ой завтрак														
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
ИТОГО		749	22	26	114	673	0,33	13,42	170,00	138,31	89,26	500,63	2,92	
2 день													завтрак	
№41	с-т из св моркови	60	1	3	7	57	0,93	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57	
№268	биточки мясные с соусом	90/10	12	11	38	238	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75	
№309	макарони отварные	180	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40	
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
2-ой завтрак														
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
итого		846	23	29	123	693	0,36	16,55	153,38	90,68	76,96	217,11	3,62	
3 день													завтрак	
№45	с-т из свежей капусты	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
№54-12м	плов из мяса кур	200	20	23	26	396	0,13	5	74,38	36	48	248	2	
№377	чай с лимоном	200	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
2-ой завтрак														
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
итого		766	26	36	91	686	0,38	30,80	99,48	267,65	87,67	541,27	3,80	
4 день													завтрак	
*	икра кабачковая	60	1	2	2	33	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
№268	котлета куриная с соусом	90/15	11	9	13	179	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75	
№302	гречка отварная	150	6	4	26	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1	
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
2-ой завтрак														
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
итого		621	23	25	87	552	0,30	18,54	175,70	83,33	85,23	205,69	3,25	
5 день													завтрак	
№294	запеканка из печени с соусом	90/15	15	13	6	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	
№131	пюре картофельное	150	2	4	38	128	0,4	5,3	96,0	160,63	19,44	41,06	6	
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
2-ой завтрак														
№10	фрукт мытый	100	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4	
итого		601	19	18	78	496	0,54	21,66	96,01	278,74	113,21	409,52	7,36	

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся с ОВЗ школы №26
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 78,30 руб

День/ № рец-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
6 день	завтрак													
№209	яйцо вареное	50	5	5	1	63	0,03	-	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0	
№168	каша рисовая молочная с маслом	200/5	8	12	36	197	0,03	0,00	120,0	5,90	21,8	67,0	0,47	
№399	сок фруктовый	200	-	-	25	94	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	2-ой завтрак													
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№15	сыр порционно	10	2	3	-	36	-	0,07	26,0	88,0	3,5	50,0	0,1	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО	788	17	20	96	546	0,17	7,42	146,20	301,90	30,10	379,34	1,97	
7 день	завтрак													
№45	с-т из свежей капусты	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
№398/1	вареники с картофелем и маслом	200/5	16	15	55	325	0,3	7,2	57	90,71	54,36	383,23	3,66	
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	2-ой завтрак													
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
	итого	571	22	28	106	555	0,45	25,66	82,00	142,36	94,03	490,96	5,06	
8 день	завтрак													
№41	с-т из св моркови	60	1	3,00	7	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57	
№268	котлеты мясные с соусом	90/10	12	11	38	190	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75	
№309	макаронны отварные	180	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40	
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	2-ой завтрак													
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
	итого	846	23	29	123	645	0,36	16,55	153,38	90,68	76,96	217,11	3,62	
9 день	завтрак													
№50	кукуруза бланшированная	60	1	5	5	73	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
№268	шницель из курицы с соусом	90/15	10	11	23	205	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75	
№302	гречка отварная	150	6	4	26	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1	
№377	чай с лимоном	200	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	2-ой завтрак													
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
	итого	621	22	30	100	618	0,39	25,87	175,80	257,33	85,23	391,23	3,65	
10 день	завтрак													
№259	жаркое по-домашнему с курицей	200/50	17	17	44	295	0,04	5,62	40,0	33,2	43,26	203,85	0,65	
№130	кофейный напиток	200	1	-	16	90	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	2-ой завтрак													
№10	фрукт мытый	100	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4	
	итого	596	20	18	80	543	0,17	25,96	40,10	273,20	77,26	519,39	1,45	