



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет
Период с 2 февраля по 31 марта 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 1.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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		
Завтрак																
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04		2,40	3,00		0,02		
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52	268,58	0,10	0,14	59,54	2,05	206,56	127,51	17,66	0,83		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
Итого за Завтрак			503	14,14	18,52	73,75	521,56	0,29	9,24	59,58	2,73	234,36	170,40	38,41	4,19	
Обед																
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	1,55	23,47	37,86	14,67	0,53		
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62		
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03		32,73	82,26	28,67	0,77		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед			715	32,21	31,91	123,94	879,00	0,46	18,87	187,66	4,95	104,91	297,23	84,62	5,18	
Итого за день				46,35	50,43	197,69	1400,56	0,75	28,11	247,24	7,68	339,27	467,63	123,03	9,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 1.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ реп.	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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					
Завтрак																			
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250					
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00		69,50	96,70	34,50	1,40					
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08					
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25					
Итого за Завтрак			507	13,53	11,94	78,15	492,30	0,34	3,07	26,15	0,90	89,07	141,19	46,26	2,98				
Обед																			
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,30	24,66	1,22					
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	36,11	146,30	38,07	1,03					
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	1,03	68,21	165,73	52,79	1,53					
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86					
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70					
Итого за Обед		720	23,77	14,37	105,85	647,06	0,45	32,48	949,86	39,39	159,66	427,77	139,67	5,84					
Итого за день			37,30	26,31	184,00	1139,36	0,79	35,55	976,01	40,29	248,73	568,96	185,93	8,82					

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Возраст: 0,53, 0,60, 0,7, 0,8, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5, 1,6, 1,7, 1,8, 1,9, 2,0, 2,1, 2,2, 2,3, 2,4, 2,5, 2,6, 2,7, 2,8, 2,9, 3,0, 3,1, 3,2, 3,3, 3,4, 3,5, 3,6, 3,7, 3,8, 3,9, 4,0, 4,1, 4,2, 4,3, 4,4, 4,5, 4,6, 4,7, 4,8, 4,9, 5,0, 5,1, 5,2, 5,3, 5,4, 5,5, 5,6, 5,7, 5,8, 5,9, 6,0, 6,1, 6,2, 6,3, 6,4, 6,5, 6,6, 6,7, 6,8, 6,9, 7,0, 7,1, 7,2, 7,3, 7,4, 7,5, 7,6, 7,7, 7,8, 7,9, 8,0, 8,1, 8,2, 8,3, 8,4, 8,5, 8,6, 8,7, 8,8, 8,9, 9,0, 9,1, 9,2, 9,3, 9,4, 9,5, 9,6, 9,7, 9,8, 9,9, 10,0, 10,1, 10,2, 10,3, 10,4, 10,5, 10,6, 10,7, 10,8, 10,9, 11,0, 11,1, 11,2, 11,3, 11,4, 11,5, 11,6, 11,7, 11,8, 11,9, 12,0, 12,1, 12,2, 12,3, 12,4, 12,5, 12,6, 12,7, 12,8, 12,9, 13,0, 13,1, 13,2, 13,3, 13,4, 13,5, 13,6, 13,7, 13,8, 13,9, 14,0, 14,1, 14,2, 14,3, 14,4, 14,5, 14,6, 14,7, 14,8, 14,9, 15,0, 15,1, 15,2, 15,3, 15,4, 15,5, 15,6, 15,7, 15,8, 15,9, 16,0, 16,1, 16,2, 16,3, 16,4, 16,5, 16,6, 16,7, 16,8, 16,9, 17,0, 17,1, 17,2, 17,3, 17,4, 17,5, 17,6, 17,7, 17,8, 17,9, 18,0, 18,1, 18,2, 18,3, 18,4, 18,5, 18,6, 18,7, 18,8, 18,9, 19,0, 19,1, 19,2, 19,3, 19,4, 19,5, 19,6, 19,7, 19,8, 19,9, 20,0, 20,1, 20,2, 20,3, 20,4, 20,5, 20,6, 20,7, 20,8, 20,9, 21,0, 21,1, 21,2, 21,3, 21,4, 21,5, 21,6, 21,7, 21,8, 21,9, 22,0, 22,1, 22,2, 22,3, 22,4, 22,5, 22,6, 22,7, 22,8, 22,9, 23,0, 23,1, 23,2, 23,3, 23,4, 23,5, 23,6, 23,7, 23,8, 23,9, 24,0, 24,1, 24,2, 24,3, 24,4, 24,5, 24,6, 24,7, 24,8, 24,9, 25,0, 25,1, 25,2, 25,3, 25,4, 25,5, 25,6, 25,7, 25,8, 25,9, 26,0, 26,1, 26,2, 26,3, 26,4, 26,5, 26,6, 26,7, 26,8, 26,9, 27,0, 27,1, 27,2, 27,3, 27,4, 27,5, 27,6, 27,7, 27,8, 27,9, 28,0, 28,1, 28,2, 28,3, 28,4, 28,5, 28,6, 28,7, 28,8, 28,9, 29,0, 29,1, 29,2, 29,3, 29,4, 29,5, 29,6, 29,7, 29,8, 29,9, 30,0, 30,1, 30,2, 30,3, 30,4, 30,5, 30,6, 30,7, 30,8, 30,9, 31,0, 31,1, 31,2, 31,3, 31,4, 31,5, 31,6, 31,7, 31,8, 31,9, 32,0, 32,1, 32,2, 32,3, 32,4, 32,5, 32,6, 32,7, 32,8, 32,9, 33,0, 33,1, 33,2, 33,3, 33,4, 33,5, 33,6, 33,7, 33,8, 33,9, 34,0, 34,1, 34,2, 34,3, 34,4, 34,5, 34,6, 34,7, 34,8, 34,9, 35,0, 35,1, 35,2, 35,3, 35,4, 35,5, 35,6, 35,7, 35,8, 35,9, 36,0, 36,1, 36,2, 36,3, 36,4, 36,5, 36,6, 36,7, 36,8, 36,9, 37,0, 37,1, 37,2, 37,3, 37,4, 37,5, 37,6, 37,7, 37,8, 37,9, 38,0, 38,1, 38,2, 38,3, 38,4, 38,5, 38,6, 38,7, 38,8, 38,9, 39,0, 39,1, 39,2, 39,3, 39,4, 39,5, 39,6, 39,7, 39,8, 39,9, 40,0, 40,1, 40,2, 40,3, 40,4, 40,5, 40,6, 40,7, 40,8, 40,9, 41,0, 41,1, 41,2, 41,3, 41,4, 41,5, 41,6, 41,7, 41,8, 41,9, 42,0, 42,1, 42,2, 42,3, 42,4, 42,5, 42,6, 42,7, 42,8, 42,9, 43,0, 43,1, 43,2, 43,3, 43,4, 43,5, 43,6, 43,7, 43,8, 43,9, 44,0, 44,1, 44,2, 44,3, 44,4, 44,5, 44,6, 44,7, 44,8, 44,9, 45,0, 45,1, 45,2, 45,3, 45,4, 45,5, 45,6, 45,7, 45,8, 45,9, 46,0, 46,1, 46,2, 46,3, 46,4, 46,5, 46,6, 46,7, 46,8, 46,9, 47,0, 47,1, 47,2, 47,3, 47,4, 47,5, 47,6, 47,7, 47,8, 47,9, 48,0, 48,1, 48,2, 48,3, 48,4, 48,5, 48,6, 48,7, 48,8, 48,9, 49,0, 49,1, 49,2, 49,3, 49,4, 49,5, 49,6, 49,7, 49,8, 49,9, 50,0, 50,1, 50,2, 50,3, 50,4, 50,5, 50,6, 50,7, 50,8, 50,9, 51,0, 51,1, 51,2, 51,3, 51,4, 51,5, 51,6, 51,7, 51,8, 51,9, 52,0, 52,1, 52,2, 52,3, 52,4, 52,5, 52,6, 52,7, 52,8, 52,9, 53,0, 53,1, 53,2, 53,3, 53,4, 53,5, 53,6, 53,7, 53,8, 53,9, 54,0, 54,1, 54,2, 54,3, 54,4, 54,5, 54,6, 54,7, 54,8, 54,9, 55,0, 55,1, 55,2, 55,3, 55,4, 55,5, 55,6, 55,7, 55,8, 55,9, 56,0, 56,1, 56,2, 56,3, 56,4, 56,5, 56,6, 56,7, 56,8, 56,9, 57,0, 57,1, 57,2, 57,3, 57,4, 57,5, 57,6, 57,7, 57,8, 57,9, 58,0, 58,1, 58,2, 58,3, 58,4, 58,5, 58,6, 58,7, 58,8, 58,9, 59,0, 59,1, 59,2, 59,3, 59,4, 59,5, 59,6, 59,7, 59,8, 59,9, 60,0, 60,1, 60,2, 60,3, 60,4, 60,5, 60,6, 60,7, 60,8, 60,9, 61,0, 61,1, 61,2, 61,3, 61,4, 61,5, 61,6, 61,7, 61,8, 61,9, 62,0, 62,1, 62,2, 62,3, 62,4, 62,5, 62,6, 62,7, 62,8, 62,9, 63,0, 63,1, 63,2, 63,3, 63,4, 63,5, 63,6, 63,7, 63,8, 63,9, 64,0, 64,1, 64,2, 64,3, 64,4, 64,5, 64,6, 64,7, 64,8, 64,9, 65,0, 65,1, 65,2, 65,3, 65,4, 65,5, 65,6, 65,7, 65,8, 65,9, 66,0, 66,1, 66,2, 66,3, 66,4, 66,5, 66,6, 66,7, 66,8, 66,9, 67,0, 67,1, 67,2, 67,3, 67,4, 67,5, 67,6, 67,7, 67,8, 67,9, 68,0, 68,1, 68,2, 68,3, 68,4, 68,5, 68,6, 68,7, 68,8, 68,9, 69,0, 69,1, 69,2, 69,3, 69,4, 69,5, 69,6, 69,7, 69,8, 69,9, 70,0, 70,1, 70,2, 70,3, 70,4, 70,5, 70,6, 70,7, 70,8, 70,9, 71,0, 71,1, 71,2, 71,3, 71,4, 71,5, 71,6, 71,7, 71,8, 71,9, 72,0, 72,1, 72,2, 72,3, 72,4, 72,5, 72,6, 72,7, 72,8, 72,9, 73,0, 73,1, 73,2, 73,3, 73,4, 73,5, 73,6, 73,7, 73,8, 73,9, 74,0, 74,1, 74,2, 74,3, 74,4, 74,5, 74,6, 74,7, 74,8, 74,9, 75,0, 75,1, 75,2, 75,3, 75,4, 75,5, 75,6, 75,7, 75,8, 75,9, 76,0, 76,1, 76,2, 76,3, 76,4, 76,5, 76,6, 76,7, 76,8, 76,9, 77,0, 77,1, 77,2, 77,3, 77,4, 77,5, 77,6, 77,7, 77,8, 77,9, 78,0, 78,1, 78,2, 78,3, 78,4, 78,5, 78,6, 78,7, 78,8, 78,9, 79,0, 79,1, 79,2, 79,3, 79,4, 79,5, 79,6, 79,7, 79,8, 79,9, 80,0, 80,1, 80,2, 80,3, 80,4, 80,5, 80,6, 80,7, 80,8, 80,9, 81,0, 81,1, 81,2, 81,3, 81,4, 81,5, 81,6, 81,7, 81,8, 81,9, 82,0, 82,1, 82,2, 82,3, 82,4, 82,5, 82,6, 82,7, 82,8, 82,9, 83,0, 83,1, 83,2, 83,3, 83,4, 83,5, 83,6, 83,7, 83,8, 83,9, 84,0, 84,1, 84,2, 84,3, 84,4, 84,5, 84,6, 84,7, 84,8, 84,9, 85,0, 85,1, 85,2, 85,3, 85,4, 85,5, 85,6, 85,7, 85,8, 85,9, 86,0, 86,1, 86,2, 86,3, 86,4, 86,5, 86,6, 86,7, 86,8, 86,9, 87,0, 87,1, 87,2, 87,3, 87,4, 87,5, 87,6, 87,7, 87,8, 87,9, 88,0, 88,1, 88,2, 88,3, 88,4, 88,5, 88,6, 88,7, 88,8, 88,9, 89,0, 89,1, 89,2, 89,3, 89,4, 89,5, 89,6, 89,7, 89,8, 89,9, 90,0, 90,1, 90,2, 90,3, 90,4, 90,5, 90,6, 90,7, 90,8, 90,9, 91,0, 91,1, 91,2, 91,3, 91,4, 91,5, 91,6, 91,7, 91,8, 91,9, 92,0, 92,1, 92,2, 92,3, 92,4, 92,5, 92,6, 92,7, 92,8, 92,9, 93,0, 93,1, 93,2, 93,3, 93,4, 93,5, 93,6, 93,7, 93,8, 93,9, 94,0, 94,1, 94,2, 94,3, 94,4, 94,5, 94,6, 94,7, 94,8, 94,9, 95,0, 95,1, 95,2, 95,3, 95,4, 95,5, 95,6, 95,7, 95,8, 95,9, 96,0, 96,1, 96,2, 96,3, 96,4, 96,5, 96,6, 96,7, 96,8, 96,9, 97,0, 97,1, 97,2, 97,3, 97,4, 97,5, 97,6, 97,7, 97,8, 97,9, 98,0, 98,1, 98,2, 98,3, 98,4, 98,5, 98,6, 98,7, 98,8, 98,9, 99,0, 99,1, 99,2, 99,3, 99,4, 99,5, 99,6, 99,7, 99,8, 99,9, 100,0, 100,1, 100,2, 100,3, 100,4, 100,5, 100,6, 100,7, 100,8, 100,9, 101,0, 101,1, 101,2, 101,3, 101,4, 101,5, 101,6, 101,7, 101,8, 101,9, 102,0, 102,1, 102,2, 102,3, 102,4, 102,5, 102,6, 102,7, 102,8, 102,9, 103,0, 103,1, 103,2, 103,3, 103,4, 103,5, 103,6, 103,7, 103,8, 103,9, 104,0, 104,1, 104,2, 104,3, 104,4, 104,5, 104,6, 104,7, 104,8, 104,9, 105,0, 105,1, 105,2, 105,3, 105,4, 105,5, 105,6, 105,7, 105,8, 105,9, 106,0, 106,1, 106,2, 106,3, 106,4, 106,5, 106,6, 106,7, 106,8, 106,9, 107,0, 107,1, 107,2, 107,3, 107,4, 107,5, 107,6, 107,7, 107,8, 107,9, 108,0, 108,1, 108,2, 108,3, 108,4, 108,5, 108,6, 108,7, 108,8, 108,9, 109,0, 109,1, 109,2, 109,3, 109,4, 109,5, 109,6, 109,7, 109,8, 109,9, 110,0, 110,1, 110,2, 110,3, 110,4, 110,5, 110,6, 110,7, 110,8, 110,9, 111,0, 111,1, 111,2, 111,3, 111,4, 111,5, 111,6, 111,7, 111,8, 111,9, 112,0, 112,1, 112,2, 112,3, 112,4, 112,5, 112,6, 112,7, 112,8, 112,9, 113,0, 113,1, 113,2, 113,3, 113,4, 113,5, 113,6, 113,7, 113,8, 113,9, 114,0, 114,1, 114,2, 114,3, 114,4, 114,5, 114,6, 114,7, 114,8, 114,9, 115,0, 115,1, 115,2, 115,3, 115,4, 115,5, 115,6, 115,7, 115,8, 115,9, 116,0, 116,1, 116,2, 116,3, 116,4, 116,5, 116,6, 116,7, 116,8, 116,9, 117,0, 117,1, 117,2, 117,3, 117,4, 117,5, 117,6, 117,7, 117,8, 117,9, 118,0, 118,1, 118,2, 118,3, 118,4, 118,5, 118,6, 118,7, 118,8, 118,9, 119,0, 119,1, 119,2, 119,3, 119,4, 119,5, 119,6, 119,7, 119,8, 119,9, 120,0, 120,1, 120,2, 120,3, 120,4, 120,5, 120,6, 120,7, 120,8, 120,9, 121,0, 121,1, 121,2, 121,3, 121,4, 121,5, 121,6, 121,7, 121,8, 121,9, 122,0, 122,1, 122,2, 122,3, 122,4, 122,5, 122,6, 122,7, 122,8, 122,9, 123,0, 123,1, 123,2, 123,3, 123,4, 123,5, 123,6, 123,7, 123,8, 123,9, 124,0, 124,1, 124,2, 124,3, 124,4, 124,5, 124,6, 124,7, 124,8, 124,9, 125,0, 125,1, 125,2, 125,3, 125,4, 125,5, 125,6, 125,7, 125,8, 125,9, 126,0, 126,1, 126,2, 126,3, 126,4, 126,5, 126,6, 126,7, 126,8, 126,9, 127,0, 127,1, 127,2, 127,3, 127,4, 127,5, 127,6, 127,7, 127,8, 127,9, 128,0, 128,1, 128,2, 128,3, 128,4, 128,5, 128,6, 128,7, 128,8, 128,9, 129,0, 129,1, 129,2, 129,3, 129,4, 129,5, 129,6, 129,7, 129,8, 129,9, 130,0, 130,1, 130,2, 130,3, 130,4, 130,5, 130,6, 130,7, 130,8, 130,9, 131,0, 131,1, 131,2, 131,3, 131,4, 131,5, 131,6, 131,7, 131,8, 131,9, 132,0, 132,1, 132,2, 132,3, 132,4, 132,5, 132,6, 132,7, 132,8, 132,9, 133,0, 133,1, 133,2, 133,3, 133,4, 133,5, 133,6, 133,7, 133,8, 133,9, 134,0, 134,1, 134,2, 134,3, 134,4, 134,5, 134,6, 134,7, 134,8, 134,9, 135,0, 135,1, 135,2, 135,3, 135,4, 135,5, 135,6, 135,7, 135,8, 135,9, 136,0, 136,1, 136,2, 136,3, 136,4, 136,5, 136,6, 136,7, 136,8, 136,9, 137,0, 137,1, 137,2, 137,3, 137,4, 137,5, 137,6, 137,7, 137,8, 137,9, 138,0, 138,1, 138,2, 138,3, 138,4, 138,5, 138,6, 138,7, 138,8, 138,9, 139,0, 139,1, 139,2, 139,3, 139,4, 139,5, 139,6, 139,7, 139,8, 139,9, 140,0, 140,1, 140,2, 140,3, 140,4, 140,5, 140,6, 140,7, 140,8, 140,9, 141,0, 141,1, 141,2, 141,3, 141,4, 141,5, 141,6, 141,7, 141,8, 141,9, 142,0, 142,1, 142,2, 142,3, 142,4, 142,5, 142,6, 142,7, 142,8, 142,9, 143,0, 143,1, 143,2, 143,3, 143,4, 143,5, 143,6, 143,7, 143,8, 143,9, 144,0, 144,1, 144,2, 144,3, 144,4, 144,5, 144,6, 144,7, 144,8, 144,9, 145,0, 145,1, 145,2, 145,3, 145,4, 145,5, 145,6, 145,7, 145,8, 145,9, 146,0, 146,1, 146,2, 146,3, 146,4, 146,5, 146,6, 146,7, 146,8, 146,9, 147,0, 147,1, 147,2, 147,3, 147,4, 147,5, 147,6, 147,7, 147,8, 147,9, 148,0, 148,1, 148,2, 148,3, 148,4, 148,5, 148,6, 148,7, 148,8, 148,9, 149,0, 149,1, 149,2, 149,3, 149,4, 149,5, 149,6, 149,7, 149,8, 149,9, 150,0, 150,1, 150,2, 150,3, 150,4, 150,5, 150,6, 150,7, 150,8, 150,9, 151,0, 151,1, 151,2, 151,3, 151,4, 151,5, 151,6, 151,7, 151,8, 151,9, 152,0, 152,1, 152,2, 152,3, 152,4, 152,5, 152,6, 152,7, 152,8, 152,9, 153,0, 153,1, 153,2, 153,3, 153,4, 153,5, 153,6, 153,7, 153,8, 153,9, 154,0, 154,1, 154,2, 154,3, 154,4, 154,5, 154,6, 154,7, 154,8, 154,9, 155,0, 155,1, 155,2, 155,3, 155,4, 155,5, 155,6, 155,7, 155,8, 155,9, 156,0, 156,1, 156,2, 156,3, 156,4, 156,5, 156,6, 156,7, 156,8, 156,9, 157,0, 157,1, 157,2, 157,3, 157,4, 157,5, 157,6, 157,7, 157,8, 157,9, 158,0, 158,1, 158,2, 158,3, 158,4, 158,5, 158,6, 158,7, 158,8, 158,9, 159,0, 159,1, 159,2, 159,3, 159,4, 159,5, 159,6, 159,7, 159,8, 159,9, 160,0, 160,1, 160,2, 160,3, 160,4, 160,5, 160,6, 160,7, 160,8, 160,9, 161,0, 161,1, 161,2, 161,3, 161,4, 161,5, 161,6, 161,7, 161,8, 161,9, 162,0, 162,1, 162,2, 162,3, 162,4, 162,5, 162,6, 162,7, 162,8, 162,9, 163,0, 163,1, 163,2, 163,3, 163,4, 163,5, 163,6, 163,7, 163,8, 163,9, 164,0, 164,1, 164,2, 164,3, 164,4, 164,5, 164,6, 164,7, 164,8, 164,9, 165,0, 165,1, 165,2, 165,3, 165,4, 165,5, 165,6, 165,7, 165,8, 165,9, 166,0, 166,1, 166,2, 166,3, 166,4, 166,5, 166,6, 166,7, 166,8, 166,9, 167,0, 167,1, 167,2, 167,3, 167,4, 167,5, 167,6, 167,7, 167,8, 167,9, 168,0, 168,1, 168,2, 168,3, 168,4, 168,5, 168,6, 168,7, 168,8, 168,9, 169,0, 169,1, 169,2, 169,3, 169,4, 169,5, 169,6, 169,7, 169,8, 169,9, 170,0, 170,1, 170,2, 170,3, 170,4, 170,5, 170,6, 170,7, 170,8, 170,9, 171,0, 171,1, 171,2, 171,3, 171,4, 171,5, 171,6, 171,7, 171,8, 171,9, 172,0, 172,1, 172,2, 172,3, 172,4, 172,5, 172,6, 172,7, 172,8, 172,9, 173,0, 173,1, 173,2, 173,3, 173,4, 173,5, 173,6, 173,7, 173,8, 173,9, 174,0, 174,1, 174,2, 174,3, 174,4, 174,5, 174,6, 174,7, 174,8, 174,9, 175,0, 175,1, 175,2, 175,3, 175,4, 175,5, 175,6, 175,7, 175,8, 175,9, 176,0, 176,1, 176,2, 176,3, 176,4, 176,5, 176,6, 176,7, 176,8, 176,9, 177,0, 177,1, 177,2, 177,3, 177,4, 177,5, 177,6, 177,7, 177,8, 177,9, 178,0, 178,1, 178,2, 178,3, 178,4, 178,5, 178,6, 178,7, 178,8, 178,9, 179,0, 179,1, 179,2, 179,3, 179,4, 179,5, 179,6, 179,7, 179,8, 179,9, 180,0, 180,1, 180,2, 180,3, 180,4, 180,5, 180,6, 180,7, 180,8, 180,9, 181,0, 181,1, 181,2, 181,3, 181,4, 181,5, 181,6, 181,7, 181,8, 181,9, 182,0, 182,1, 182,2, 182,3, 182,4, 182,5, 182,6, 182,7, 182,8, 182,9, 183,0, 183,1, 183,2, 183,3, 183,4, 183,5, 183,6, 183,7, 183,8, 183,9, 184,0, 184,1, 184,2, 184,3, 184,4, 184,5, 184,6, 184,7, 184,8, 184,9, 185,0, 185,1, 185,2, 185,3, 185,4, 185,5, 185,6, 185,7, 185,8, 185,9, 186,0, 186,1, 186,2, 186,3, 186,4, 186,5, 186,6, 186,7, 186,8, 186,9, 187,0, 187,1, 187,2, 187,3, 187,4, 187,5, 187,6, 187,7, 187,8, 187,9, 188,0, 188,1, 188,2, 188,3, 188,4, 188,5, 188,6, 188,7, 188,8, 188,9, 189,0, 189,1, 189,2, 189,3, 189,4, 189,5, 189,6, 189,7, 189,8, 189,9, 190,0, 190,1, 190,2, 190,3, 190,4, 190,5, 190,6, 190,7, 190,8, 190,9, 191,0, 191,1, 191,2, 191,3, 191,4, 191,5, 191,6, 191,7, 191,8, 191,9, 192,0, 192,1, 192,2, 192,3, 192,4, 192,5, 192,6									
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 1Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ реп.	Пример 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		
Завтрак																
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32	0,78		
337,00	Рйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80	1,01		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08		
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак			16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53	2,47		
Обед																
37,0	Рассолыник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05		24,66	49,08	19,58	0,73		
96,19	Гуляш из мяса говядины	100	15,31	16,70	3,53	225,56	0,06	2,44	8,70	1,96	18,75	159,16	21,30	2,38		
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед			28,76	26,36	100,40	750,76	0,50	10,82	52,25	4,16	78,70	324,41	74,79	6,25		
Итого за день			45,41	46,16	174,11	1288,04	1,20	15,08	157,51	4,49	239,00	588,74	123,32	8,72		

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Е1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	60/40	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62		
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25		
Итого за Завтрак		500	23,42	21,66	88,39	617,00	0,34	1,79	69,67	3,63	59,85	196,04	36,09	4,61		
Обед																
7 оншен	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	2,03	6,00	8,49	89,00										
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	198,11	0,07	28,69	66,70	2,27	23,15	143,20	23,31	2,21		
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,20	4,40	26,88	167,00	0,05	0,85	29,45	1,03	58,17	165,73	45,87	1,31		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70		
Итого за Обед		730	26,14	22,20	94,26	703,26	0,33	29,64	96,15	3,98	100,37	369,37	93,33	5,58		
Итого за день			49,56	43,86	182,65	1320,26	0,67	31,43	165,82	7,61	160,22	565,41	129,42	10,19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
Завтрак																
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04		2,40	3,00		0,02		
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22	1,42		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00			14,40	9,90	8,10	1,98		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак			513	9,11	17,71	85,21	0,80	10,30	0,11	0,00	160,67	251,18	72,22	4,88		
Обед																
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,80	4,09	11,30	102,20	0,08	5,36	0,03		43,30	79,60	27,56	1,38		
17	Котлеты из птицы с томатным соусом	50/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19		35,00	98,19	15,80	1,05		
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00		69,50	96,70	34,50	1,40		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70		
Итого за Обед			725	22,56	20,67	96,39	0,53	8,58	107,22	0,68	166,85	334,93	102,01	5,89		
Итого за день				31,67	38,38	182,10	1,33	18,88	107,33	0,68	327,52	586,11	174,23	10,77		

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 2																		
Продолж.: Обед, обед, завтрак																		
Завтрак																		
594	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08		41,00	63,20	19,00	1,00				
219,00	Каша гречневая (распылчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65				
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25				
Итого за Завтрак			512	24,06	16,15	97,22	627,60	0,49	12,04	48,23	1,06	69,64	305,40	165,32	6,98			
Обед																		
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59			38,99		48,25	2,79				
401,00	Азу с картофелем	180	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30			36,27		43,63	3,65				
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70				
Итого за Обед			700	33,08	28,16	106,05	810,87	0,47	21,99	0,00	0,68	94,31	60,44	116,03	8,50			
Итого за день				57,14	44,31	203,27	1438,47	0,96	34,03	48,23	1,74	163,95	365,84	281,35	15,48			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: 0В3, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Возраст: 0В3, СВО с / до 11 лет									
№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		Е1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55		216,67	295,62	39,05	0,72										
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08										
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,25	16,00	11,00	9,00	2,20										
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60										
Итого за Завтрак			507	34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	0,26	245,53	340,79	55,46	3,60									
Обед																								
106,00	Суп лапша домашняя	250	2,77	4,93	12,60	111,00	0,11	0,10	0,03		11,85	37,85	10,30	0,06										
48,08	Плов из мяса говядины	180	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35			60,30	45,00	7,00	0,08										
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16				5,75	21,75	8,25	0,50										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70										
Итого за Обед			700	22,48	21,93	106,09	710,15	0,40	1,55	0,03	0,68	91,20	143,29	41,45	2,20									
Итого за день				56,99	31,88	189,26	1275,65	1,06	15,41	27,74	0,94	336,73	484,08	96,91	5,80									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 2Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
Завтрак																
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07		
120,00	Каша овсяная "Теркулес"	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31		
	молочная жидкая с маслом															
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00							
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак		522	16,82	16,12	77,74	514,67	0,74	1,24	99,04	0,58	226,19	277,98	69,65	2,84		
Обед																
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	0,29	20,10	57,50	22,60	0,80		
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58		29,70	149,50	39,65	0,70		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		720	163,67	124,54	664,24	710,49	11,97	47,91	265,45	16,41	1056,44	1785,79	548,72	39,23		
Итого за день			180,49	140,66	741,98	1225,16	12,71	49,15	364,49	16,99	1282,63	2063,77	618,37	42,07		

Итого за период	609,08	497,64	2457,12	12879,93	37,32	298,33	3010,09	86,19	3528,36	6923,62	2122,55	134,63
Итого за период	60,91	49,76	245,71	1287,99	3,73	29,83	301,01	8,62	352,84	692,36	212,26	13,46

Разработано технолог ООО Автора _____ Лебедькова Е.М