

Утверждаю директор  
ООО «Аврора»



Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

*И.И. А.Р. Воронина*

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 приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: 1.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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<br>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)<br>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<br>детского питания         | 30              | 3,30                 | 0,54  | 19,32  | 95,10                                     | 0,16          |       |        | 0,68 | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>503</b>      | 14,14                | 18,52 | 73,75  | 521,56                                    | 0,29          | 9,24  | 59,58  | 2,73 | 234,36                    | 170,40 | 38,41  | 4,19 |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56,03                   | Суп с мелкошинкованными<br>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<br>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<br>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<br>детского питания   | 30              | 2,28                 | 0,27  | 14,53  | 69,60                                     | 0,12          |       |        | 0,68 | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>715</b>      | 32,21                | 31,91 | 123,94 | 879,00                                    | 0,46          | 18,87 | 187,66 | 4,95 | 104,91                    | 297,23 | 84,62  | 5,18 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 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: вторник  
Неделя: 1

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |              |               |                                           |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 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        |
| 100                     | Каша "Артек" молочная<br>вязкая              | 150/5           | 6,25                 | 5,91         | 57,4          | 304,16                                    | 0,012         | 0,015        | 31,84         |             | 103,67                    | 152,37        | 28,65         | 1,52        |
| 339,00                  | Фрукты свежие (яблоко)<br>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<br>детского питания       | 50              | 3,85                 | 1,50         | 25,05         | 129,50                                    | 0,55          |              | 0,01          |             | 9,50                      | 32,50         | 6,50          | 0,60        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | <b>515</b>      | <b>14,00</b>         | <b>11,16</b> | <b>107,26</b> | <b>574,66</b>                             | <b>0,60</b>   | <b>9,28</b>  | <b>31,88</b>  | <b>0,00</b> | <b>232,82</b>             | <b>263,01</b> | <b>53,15</b>  | <b>5,03</b> |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                      |              |               |                                           |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 450,02                  | Суп картофельный с<br>клецками               | 250             | 1,83                 | 3,35         | 11,86         | 85,14                                     | 0,08          | 11,5         | 206,05        | 1,44        | 16,46                     | 46,40         | 17,66         | 0,71        |
| 118,08                  | Рагу из овощей в томатном<br>соусе с мясом   | 180             | 17,69                | 19,32        | 45,3          | 343,97                                    | 16            | 23,76        | 570,43        | 2,97        | 42,16                     | 188,72        | 42,43         | 1,99        |
| 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<br>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<br>детского питания | 35              | 2,66                 | 0,32         | 16,94         | 81,20                                     | 0,05          |              |               |             | 8,05                      | 30,45         | 11,50         | 0,70        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>700</b>      | <b>26,23</b>         | <b>23,67</b> | <b>111,65</b> | <b>678,26</b>                             | <b>16,29</b>  | <b>35,36</b> | <b>776,48</b> | <b>5,09</b> | <b>77,67</b>              | <b>295,56</b> | <b>84,24</b>  | <b>4,76</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | <b>40,23</b>         | <b>34,83</b> | <b>218,91</b> | <b>1252,92</b>                            | <b>16,89</b>  | <b>44,64</b> | <b>808,36</b> | <b>5,09</b> | <b>310,49</b>             | <b>558,57</b> | <b>137,39</b> | <b>9,79</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда  
Неделя: 1

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>507</b>      | 13,53                | 11,94 | 78,15  | 492,30                          | 0,34          | 3,07  | 26,15  | 0,90  | 89,07                     | 141,19 | 46,26  | 2,98  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>720</b>      | 23,77                | 14,37 | 105,85 | 647,06                          | 0,45          | 32,48 | 949,86 | 39,39 | 159,66                    | 427,77 | 139,67 | 5,84  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 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 ценность приготовляемых блюд

День: четверг  
Неделя: 2

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

| Неделя: 2        |                                |                                              |                      |       |        |                     |               |       |        |       |                           |        |        |        |      |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| №<br>ре-<br>ц.   | 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     |      |
| Завтрак          |                                |                                              |                      |       |        |                     |               |       |        |       |                           |        |        |        |      |
| 1                | онищен                         | Азу по -татарски                             | 100                  | 13,33 | 9,16   | 5,90                | 158,30        |       |        |       |                           |        |        |        |      |
| 219,00           |                                | Каша гречневая<br>(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<br>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 |                                | 505                                          | 26,23                | 15,11 | 93,41  | 609,10              | 0,46          | 0,10  | 24,00  |       | 30,53                     | 248,77 | 149,81 | 6,76   |      |
| Обед             |                                |                                              |                      |       |        |                     |               |       |        |       |                           |        |        |        |      |
| 19,28            |                                | Куллама по- деревенски на<br>курином бульоне | 250                  | 15,00 | 8,75   | 16,25               | 202,50        | 0,10  | 3,73   | 32,20 |                           | 25,68  | 167,72 | 29,45  | 2,68 |
| 261,02           |                                | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами         | 180                  | 16,00 | 16,00  | 19,00               | 287,00        | 0,20  | 22,12  | 51,16 |                           | 44,56  | 197,58 | 49,19  | 2,12 |
| 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<br>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<br>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                                          | 37,71                | 25,75 | 89,74  | 738,65              | 0,51          | 25,95 | 83,36  | 0,68  | 89,29                     | 425,74 | 102,79 | 6,86   |      |
| Итого за день    |                                |                                              | 63,94                | 40,86 | 183,15 | 1347,75             | 0,97          | 26,05 | 107,36 | 0,68  | 119,82                    | 674,51 | 252,60 | 13,62  |      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница  
Неделя: 1

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 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                  | Яйцо вареное вкрутую                      | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 16,65                | 19,80 | 73,71  | 537,28                          | 0,70          | 4,26  | 105,26 | 0,33 | 160,30                    | 264,33 | 48,53  | 2,47 |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 37,0                    | Рассольник 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 28,76                | 26,36 | 100,40 | 750,76                          | 0,50          | 10,82 | 52,25  | 4,16 | 78,70                     | 324,41 | 74,79  | 6,25 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 45,41                | 46,16 | 174,11 | 1288,04                         | 1,20          | 15,08 | 157,51 | 4,49 | 239,00                    | 588,74 | 123,32 | 8,72 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
Неделя: 2

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

| №<br>рец.               | 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>500</b>      | 23,42                | 21,66 | 88,39  | 617,00              | 0,34          | 1,79  | 69,67  | 3,63 | 59,85                     | 196,04 | 36,09  | 4,61  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 7 онц                   | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>730</b>      | 26,14                | 22,20 | 94,26  | 703,26              | 0,33          | 29,64 | 96,15  | 3,98 | 100,37                    | 369,37 | 93,33  | 5,58  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 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

Неделя: 2

Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 9                       | Масло сливочное (порциями)                | 8               | 0,06                 | 5,80  | 0,10   | 52,88                           |               |       | 0,04   |      | 2,40                      | 3,00   |        | 0,02  |
| 323                     | Каша молочная пшенная (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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>513</b>      | 9,11                 | 17,71 | 85,21  | 524,85                          | 0,80          | 10,30 | 0,11   | 0,00 | 160,67                    | 251,18 | 72,22  | 4,88  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 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        | 60/40           | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>725</b>      | 22,56                | 20,67 | 96,89  | 666,91                          | 0,53          | 8,58  | 107,22 | 0,68 | 166,85                    | 334,93 | 102,01 | 5,89  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 31,67                | 38,38 | 182,10 | 1191,76                         | 1,33          | 18,88 | 107,33 | 0,68 | 327,52                    | 586,11 | 174,23 | 10,77 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: 1.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

| №<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            | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                   | 8              | 9           | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15            |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |              |              |                     |                |             |              |              |                           |               |               |               |
| 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 (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          |
| 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          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | <b>512</b>           | <b>24,06</b> | <b>16,15</b> | <b>97,22</b>        | <b>627,60</b>  | <b>0,49</b> | <b>12,04</b> | <b>48,23</b> | <b>1,06</b>               | <b>69,64</b>  | <b>305,40</b> | <b>165,32</b> |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |              |              |                     |                |             |              |              |                           |               |               |               |
| 63,00                   | Суп картофельный с бобовыми и гренками    | 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          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | <b>700</b>           | <b>33,08</b> | <b>28,16</b> | <b>106,05</b>       | <b>810,87</b>  | <b>0,47</b> | <b>21,99</b> | <b>0,00</b>  | <b>94,31</b>              | <b>60,44</b>  | <b>116,03</b> | <b>8,50</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 |                      | <b>57,14</b> | <b>44,31</b> | <b>203,27</b>       | <b>1438,47</b> | <b>0,96</b> | <b>34,03</b> | <b>48,23</b> | <b>1,74</b>               | <b>163,95</b> | <b>365,84</b> | <b>281,35</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: 1.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

| №<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           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |              |               |                     |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>507</b>      | <b>34,51</b>         | <b>9,95</b>  | <b>83,17</b>  | <b>565,50</b>       | <b>0,66</b>   | <b>13,86</b> | <b>27,71</b> | <b>0,26</b> | <b>245,53</b>             | <b>340,79</b> | <b>55,46</b> | <b>3,60</b> |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |              |               |                     |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 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          |              |              | 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        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>700</b>      | <b>22,48</b>         | <b>21,93</b> | <b>106,09</b> | <b>710,15</b>       | <b>0,40</b>   | <b>1,55</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,68</b> | <b>91,20</b>              | <b>143,29</b> | <b>41,45</b> | <b>2,20</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | <b>56,99</b>         | <b>31,88</b> | <b>189,26</b> | <b>1275,65</b>      | <b>1,06</b>   | <b>15,41</b> | <b>27,74</b> | <b>0,94</b> | <b>336,73</b>             | <b>484,08</b> | <b>96,91</b> | <b>5,80</b> |

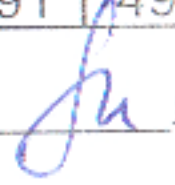
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница  
Неделя: 2

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая<br>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>          |                                                     |                 |                      |        |        |                                 |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 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 "Геркулес"<br>молочная жидкая с маслом | 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  |
| 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<br>(витаминизированный)     | 100             | 3,20                 | 3,20   | 9,20   | 80,00                           |               |       | 60,00  |       |                           |         |        |       |
| 19,00                   | Батон нарезной 1 сорта для<br>детского питания      | 50              | 3,85                 | 1,50   | 25,05  | 129,50                          | 0,55          |       | 0,01   |       | 9,50                      | 32,50   | 6,50   | 0,60  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>522</b>      | 16,82                | 16,12  | 77,74  | 514,67                          | 0,74          | 1,24  | 99,04  | 0,58  | 226,19                    | 277,98  | 69,65  | 2,84  |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |        |        |                                 |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 104,00                  | Рассольник ленинградский<br>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<br>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<br>(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<br>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<br>детского питания        | 30              | 2,28                 | 0,27   | 14,53  | 69,60                           | 0,12          |       |        | 0,68  | 8,70                      | 39,00   | 12,60  | 0,90  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>720</b>      | 163,67               | 124,54 | 664,24 | 710,49                          | 11,97         | 47,91 | 265,45 | 16,41 | 1056,44                   | 1785,79 | 548,72 | 39,23 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 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