

СОГЛАСОВАНО



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

двухразового питания детей с ОВЗ на 2025-2026 учебный год

1-й день

Завтрак



УТВЕРЖДАЮ

Галицына А.Х.»

А.Х.Галицына

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерские изделия	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	80	2,8

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп с макар. изделиями	200	2,39	3,58	11,64	88,44	9-18	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
	Сосиски отварные	50	6,7	9,55	23,1	160	30-00				17-85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	200	11,16	11,21	49,41	344,96	27-08	0,30			15-07	205,89	138,08	4,63
	Салат из кваш. кап с зелён горохом.	80	1,155	3,75	7,18	66,7	15-68	18,41	0,01 8	19,8	34,88	23,21	12	0,43
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4,0		14	14	80	2,8
	Хлеб	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	пшеничный													
	Итого:	1085	34,723	32,048	198,93	1205,66	149-94							

**2-й день
Завтрак**

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерские изделия	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	10	0,02	4	-	14	14	8,0	2,08
	витаминизированный													

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ со свежей капустой	200	2,032	4,19	12,95	98,29	8-13	0,06	22.10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Котлета из говядины	70	10,26	12,73	11,92	208,92	42-96	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
	Каша рисовая	200	4,614	6,45	48,204	269,322	20-36	0,053	-	32	7,782	100,035	32,54	0,671
	Свежие помидоры	60	0,78	1,2	6,42	40,2	15-49	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1085	36,039	34,328	173,09	1168,20	149-94							

3-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8
	Витаминизированный													

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Суп рассольник	200	4,894	5,055	13,954	121,506	10-58	0,6	1,62	0,31	11,97	23,71	16,03	0,29
	Грудка в духовке	60	10,34	7,67	10,62	183,58	50-47	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Макароны отварные со сл.маслом	150	7,50	3,79	47,98	256,28	13-56	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	60	0,78	1,2	6,42	40,2	12-33	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Чай	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11	0,10		13	107	35	2,2
	Итого:	1025	35,891	21,483	178,564	1105,39	149-94							
						6								

4-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4	-	14	14	8,0	2,8

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Суп с горохом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122	9-05	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Наггетсы	3/20	14,7	8,16	5,28	152,4	47-10	0,054	0,48	-	11,4	126,6	13,8	0,67
	Каша пшеничная	190	6,96	6,84	40,8	252	14-80	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свекла отварная с зел. горох.	40/30	1,99	7,34	7,91	106,08	10-99	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,70	0,96
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14	14	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11	0,10		13	107	35	2,2
	Итого:	1075	38,767	31,498	178,09	1178,04	149-94							

5-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерские изделия	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	10	0,02	4	-	14	14	8,0	2,8
	Витаминизированный													

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картоф. с рисом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122	8-73	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
	Котлета из мясо птицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	32-53	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	190	3,954	6,529	26,65	181,68	30-92	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Свежие огурцы	60	0,78	1,2	6,42	40,2	14,76	0,035	2,15	1,8	15,99	26,48	16,99	3,0
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	8,0	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1075	29,251	24,367	159,78	1031,29	149-94							

6-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	0,06
	Витаминизированный													

Обед

реп.	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Борщ со све. капустой	200	2,032	4,19	12,95	98,29	8-13	0,06	22.10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сосиска отварная	50	6,7	14,3	23,1	160	30	0,06	2,85	-	17,85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	200	11,16	11,21	49,41	344,96	26-32	0,30	-	-	15,07	205,8 ⁸	138,08	4,63
	Салат из капусты с зел. горох.	65	1,155	3,75	7,18	66,7	12-49	0,018	19,8	-	34,88	23,21	12,0	0,43
	Кисель	200	0,268	0,044	20,312	83,120	15-00	0,007	3,3	-	9,74	6,6	5,72	0,15 ²
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1070	33,632	37,25 ²	20,352	1206,6 ³	149-94							

7- день

Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8
	Витаминизированный													

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп рассольник	200	2,39	3,58	11,64	88,44	10-58	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
	Грудка в духовке	60	10,34	7,67	10,62	183,58	50-47	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Макаронь отвар. со слив. маслом	150	7,536	3,79	48,031	256,28	13-56	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Икра кабачковая	60	1,155	3,75	7,18	66,7	12-33	0,018	19,8	-	34,88	2321	120	0,43
	Чай	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1025	33,798	22,558	177,061	1098,83	149-94							

**8-й день
Завтрак**

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8
	Витаминизированный													

Обед

реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картф. С рисом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122	8-73	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Пюре картоф.	190	3,954	6,529	26,62	181,68	30-45	0,21	35,38	19,0 1	60,25	131,85	45,06	1,67
	Котлета из мясо птицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	32-53	0,187	0,81	48,9 1	54,35	72,72	20,19	3,28
	Свежие помидоры	60	0,78	1,2	6,42	40,2	15-23	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Чай	200	0,06	0,01	12,9	50,27	5-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1075	29,251	24,367	160,46	1031,29	149-94							

9-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8
	Витаминизированный													

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картоф. с макаронным и из-ми	200	5,87	5,55	19,28	150,87	9-18	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
	Наггетсы	3/20	14,7	8,16	5,28	152,4	47-10	0,12	4,28	44,62	24,65	138,91	21,96	1,46
	Каша пшеничная	200	6,96	6,84	40,8	252	15-08	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие овощи	60	1,99	7,34	7,91	106,08	15-58	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1035	41,897	31,658	172,86	1165,18	149-94							

**10-й день
Завтрак**

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	40	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8
	витаминизированный													

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картф.с горох. и зеленю	200	5,87	5,55	19,28	150,87	9-05	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Плов с грудкой	55/20 0	29,83	15,090	47,66	487,25	65-50	0,141	7,104	16,8	21,2	133,2 7	29,02	0,73 8
	Свекла отварная	90	0,855	4,053	5,016	59,904	7-39	0,011	5,7	-	21,09	24,59	12,51	0,79 8
	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14	14	80	2,8
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1100	45,872	28,651	179,55 6	1243,58 4	149-49							