



**Примерное 10-ти дневное меню в столовой**

**МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"  
на 2025 - 2026 учебный год**

**Возрастная категория: 7-11 лет для детей с ОВЗ  
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов**

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	200/10/10	7,05	8,1	35	260,1	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56	253
	Какао с молоком витаминизированное	200/10	3,9	3	25	136	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	496
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Бутерброд с маслом слив. или шокол.	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,33	93
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,35</b>	<b>16,14</b>	<b>83,7</b>	<b>587</b>	<b>0,15</b>	<b>2,72</b>	<b>0,22</b>	<b>0,98</b>	<b>264</b>	<b>315,9</b>	<b>71,4</b>	<b>2,02</b>	
Обед	Соленый огурец порционный	60	0,5	0,06	1,02	7,8	0,02	3,01	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	107
	Уха с перловой крупой	200	6	5,79	12,84	133	0,08	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1	151
	Котлета из мяса говядины	90	10,09	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,67	33	187	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	291
	Соус томатный	30	0,8	0,7	2,7	21,3	0,01	0,8	8	0,5	2	0	4	0,5	587
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	494
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	<b>ИТОГО</b>	<b>813</b>	<b>26,59</b>	<b>24,88</b>	<b>101,56</b>	<b>760,3</b>	<b>0,33</b>	<b>12,94</b>	<b>8,064</b>	<b>2,66</b>	<b>135,2</b>	<b>419,6</b>	<b>102,8</b>	<b>7,06</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1313</b>	<b>41,94</b>	<b>41,02</b>	<b>185,26</b>	<b>1347,3</b>	<b>0,48</b>	<b>15,66</b>	<b>8,284</b>	<b>3,64</b>	<b>399,2</b>	<b>735,5</b>	<b>174,2</b>	<b>9,08</b>	

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша манная	200/10/10	11	10,8	30,86	235,9	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	262
	Яйцо вареное	60	6,1	5,6	0,5	93	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	300
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>20,8</b>	<b>16,72</b>	<b>61,06</b>	<b>473,9</b>	<b>0,138</b>	<b>1,38</b>	<b>0,152</b>	<b>1,02</b>	<b>168,8</b>	<b>220,7</b>	<b>30,4</b>	<b>2,07</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	3,31	5,06	56,3	0,01	3,4	0	1,38	19,8	22,9	11,4	0,8	50
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,28	6,8	8,98	82,6	0,03	14,7	0	1,9	32,2	29	14	0,5	140
	Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	100	12,01	12,9	16,1	185	0,03	0,26	0,02	0,02	36	62	14	3,6	462
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,02	6	37,11	246	0,2	0	0,04	0,61	14,26	202	136,4	4,5	237
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>23,61</b>	<b>29,61</b>	<b>109,55</b>	<b>764,1</b>	<b>0,41</b>	<b>48,36</b>	<b>0,56</b>	<b>4,21</b>	<b>115,76</b>	<b>382,8</b>	<b>194,1</b>	<b>10,9</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>44,41</b>	<b>46,33</b>	<b>170,61</b>	<b>1238</b>	<b>0,548</b>	<b>49,74</b>	<b>0,712</b>	<b>5,23</b>	<b>284,56</b>	<b>603,5</b>	<b>224,5</b>	<b>12,97</b>	

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке	200/10/10	7,8	9,46	33,5	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6	8,1	7,8	129	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	91
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Кофейный напиток	200/10	4,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	501
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20,6</b>	<b>20,5</b>	<b>70,9</b>	<b>557,5</b>	<b>0,28</b>	<b>2,86</b>	<b>0,136</b>	<b>0,76</b>	<b>410,6</b>	<b>401,5</b>	<b>71,2</b>	<b>1,93</b>	
Обед	Банан	100	1,5	0,8	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	112
	Борщ "Белорусский" с курой и сметаной	200	1,7	8,05	11,64	90	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58	154
	Картофель тушеный с овощами	250	19,8	15,2	27	312,5	0,123	6,7	0	3,09	30	205	42	3,86	482
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	508
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>24,65</b>	<b>110,54</b>	<b>728,7</b>	<b>0,297</b>	<b>25,16</b>	<b>0</b>	<b>5,73</b>	<b>100,5</b>	<b>372,5</b>	<b>124,9</b>	<b>8,04</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>47,5</b>	<b>45,15</b>	<b>181,44</b>	<b>1286,2</b>	<b>0,577</b>	<b>28,02</b>	<b>0,136</b>	<b>6,49</b>	<b>511,1</b>	<b>774</b>	<b>196,1</b>	<b>9,97</b>		

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
														В1	С	А	
Неделя 1 день 4																	
Завтрак	Каша "Геркулесовая"	200/10/10	8,56	14,12	31,5	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7	247		
	Йогурт в ассортименте	100	7,5	5,2	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2			
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493		
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>18,76</b>	<b>19,56</b>	<b>77,2</b>	<b>587,3</b>	<b>0,27</b>	<b>2,62</b>	<b>0,12</b>	<b>1,1</b>	<b>406,6</b>	<b>446,1</b>	<b>104,2</b>	<b>2,53</b>			
Обед	Салаг из моркови	60	0,6	6,08	5,48	82,8	0,01	1,92	0	2,8	14,4	29,5	19,8	0,36	7		
	Суп "Крестьянский" с крутой и курой	200	6,6	4,08	15,6	90	0,04	7,96	0	1,94	21	27,2	15,6	0,58	154		
	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	90	8,98	7,5	18,7	125	0,05	0,781	0,033	0,55	40,24	97	19,08	0,88	437		
	Рис припущенный	150	3,9	6,05	36,9	198,34	0,11	0	0,04	0,27	19,277	275,3	87,34	2,05	415		
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	518		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17			
	<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>14,45</b>	<b>0,036</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>8,43</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>	<b>0,54</b>	<b>106</b>		
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>	<b>760</b>	<b>24,54</b>	<b>18,55</b>	<b>101,3</b>	<b>639,99</b>	<b>0,318</b>	<b>27,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,48</b>	<b>116</b>	<b>482</b>	<b>152</b>	<b>8,35</b>			
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>	<b>1325</b>	<b>43,3</b>	<b>38,11</b>	<b>178,5</b>	<b>1227,29</b>	<b>0,588</b>	<b>30,36</b>	<b>0,19</b>	<b>4,58</b>	<b>522,6</b>	<b>928,1</b>	<b>256,2</b>	<b>10,88</b>			
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>760</b>	<b>24,48</b>	<b>24,51</b>	<b>100,78</b>	<b>708,34</b>	<b>0,31</b>	<b>14,661</b>	<b>0,073</b>	<b>5,86</b>	<b>122,417</b>	<b>495,9</b>	<b>160,12</b>	<b>8,17</b>				
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1325</b>	<b>43,24</b>	<b>44,07</b>	<b>177,98</b>	<b>1295,64</b>	<b>0,58</b>	<b>17,281</b>	<b>0,193</b>	<b>6,96</b>	<b>529,017</b>	<b>942</b>	<b>264,32</b>	<b>10,7</b>				

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															Неделя 1 день 5				
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	205/30	15,2	15,5	30,8	350	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1	313				
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	<b>ИТОГО</b>	<b>503</b>	<b>18,9</b>	<b>15,82</b>	<b>60,5</b>	<b>495</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>311</b>	<b>369,5</b>	<b>43,2</b>	<b>1,63</b>					
Обед	Салат из капусты	60	1,26	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54	1				
	Суп с макаронными изделиями с курой	200	2,06	2,22	18,05	99,6	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	158				
	Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе	100	14,09	9,21	18,05	195	0,12	1,16	0,14	2,6	40	74	16	88	332				
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,015	39	85,5	28,5	1,05	429				
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17					
		<b>с 1 марта Салат из квашенной капусты</b>	60	0,96	4,08	1,8	65,6	0,012	11,38	0	2,7	25,9	19,2	9,03	0,36	48			
		<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>770</b>	<b>23,66</b>	<b>22,71</b>	<b>96,55</b>	<b>692,4</b>	<b>0,467</b>	<b>52,2</b>	<b>0,685</b>	<b>6,755</b>	<b>129,2</b>	<b>288</b>	<b>87,63</b>	<b>91,57</b>				
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</b>	<b>1273</b>	<b>42,56</b>	<b>38,53</b>	<b>157,05</b>	<b>1187,4</b>	<b>0,567</b>	<b>52,8</b>	<b>0,885</b>	<b>7,755</b>	<b>440,2</b>	<b>657,5</b>	<b>130,83</b>	<b>93,2</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>23,96</b>	<b>24,69</b>	<b>101,11</b>	<b>709,6</b>	<b>0,479</b>	<b>50,36</b>	<b>0,685</b>	<b>6,815</b>	<b>121,3</b>	<b>286,2</b>	<b>89,4</b>	<b>91,75</b>					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1273</b>	<b>42,86</b>	<b>40,51</b>	<b>161,61</b>	<b>1204,6</b>	<b>0,579</b>	<b>50,96</b>	<b>0,885</b>	<b>7,815</b>	<b>432,3</b>	<b>655,7</b>	<b>132,6</b>	<b>93,38</b>					

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке	200/10/10	7,9	11,4	24,08	254,2	0,122	1,42	0,08	0,76	167	250	37,2	0,92	255
	Какао с молоком витаминизированное	200/10	3,9	3	2,5	136	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	496
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>19,44</b>	<b>72,78</b>	<b>581,1</b>	<b>0,212</b>	<b>2,72</b>	<b>0,22</b>	<b>1,46</b>	<b>300</b>	<b>396,5</b>	<b>71,4</b>	<b>2,35</b>	
Обед	Огурец соленый порционный	60	0,5	0,06	1,02	7,8	0,02	3,01	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	107
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	2,84	4,9	12,1	86,4	0,15	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74	144,1
	Котлета из мяса говядины	90	10,09	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,67	33	187	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	291
	<b>Итого</b>	<b>200/15/8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>494</b>
	Чай с сахаром и лимоном	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,7	2,7	21,3	0,01	0,8	8	0,5	2	0	4	0,5	587
	Соус томатный	813	23,43	23,99	100,82	713,7	0,4	13,52	8,07	2,24	99,4	339,6	84,6	6,8	
	<b>Итого в день</b>	<b>1313</b>	<b>39,63</b>	<b>43,43</b>	<b>173,6</b>	<b>1294,8</b>	<b>0,612</b>	<b>16,24</b>	<b>8,29</b>	<b>3,7</b>	<b>399,4</b>	<b>736,1</b>	<b>156</b>	<b>9,15</b>	

Неделя 2 день 6

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10/10	6,7	7,9	32	217	0,076	0,7	0,04	0,26	136	21	0,16	165	
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	3	0,4	96	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	1	0,3	493	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	19,5	4,2	0,33		
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>11,6</b>	<b>12,42</b>	<b>82,1</b>	<b>0,126</b>	<b>0,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,76</b>	<b>170,5</b>	<b>29,2</b>	<b>1,19</b>			
Обед	Булочка в ассортименте	60	9,8	13,6	18,9	321	0,02	0,1	0,15	0,7	12	14	0,5		
	Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной	200	4,6	4,2	19,9	97	0,07	6,14	0	1,88	50,4	21	0,74	132	
	Биточки из мяса говядины	90	10,9	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	166	23,4	2,5	381.1	
	Капуста тушеная	150	5,55	5,44	24	94,5	0,06	25,5	0,05	1,11	91	63	1,5	423	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	617	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	14,1	1,17		
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>34,25</b>	<b>37,9</b>	<b>118</b>	<b>936,7</b>	<b>0,37</b>	<b>61,74</b>	<b>0,74</b>	<b>4,39</b>	<b>302,8</b>	<b>139,7</b>	<b>6,74</b>		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1265</b>	<b>45,85</b>	<b>50,32</b>	<b>200,1</b>	<b>1422,7</b>	<b>0,496</b>	<b>62,54</b>	<b>0,81</b>	<b>5,15</b>	<b>473,3</b>	<b>168,9</b>	<b>7,93</b>			

Неделя 2 день 7

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
															Неделя 2 день 8		
	Каша пшенная вязкая на молоке	200/10/10	7,8	9,46	33,5	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	267		
Завтрак	Яйцо вареное	60	6,1	5,6	0,5	93	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,00	300		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	496		
	<b>ИТОГО</b>	<b>503</b>	<b>16,6</b>	<b>15,30</b>	<b>62,9</b>	<b>503,5</b>	<b>0,25</b>	<b>4,26</b>	<b>0,156</b>	<b>0,66</b>	<b>183,8</b>	<b>293,5</b>	<b>54,2</b>	<b>2,93</b>			
Обед	Салат из моркови	60	0,6	6,08	5,48	82,8	0,01	1,92	0	2,8	14,4	29,5	19,8	0,36	7		
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	4	8,52	76	0,03	8,24	0	1,95	27,6	42,4	21	0,96	128		
	Плов из филе цыпленка - бройлера	250	20,53	14,51	36,6	343,8	0,123	6,8	0	3,09	30,5	205	42,47	3,86	492		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	508		
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>14,45</b>	<b>0,036</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>8,43</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>	<b>0,54</b>	<b>106</b>		
<b>с 1 марта Озурец свежий</b>			<b>26,55</b>	<b>19,23</b>	<b>102,02</b>	<b>664,45</b>	<b>0,279</b>	<b>30,54</b>	<b>0</b>	<b>5,76</b>	<b>108,03</b>	<b>348</b>	<b>100,77</b>	<b>8,36</b>			
<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>			<b>43,15</b>	<b>34,53</b>	<b>164,92</b>	<b>1167,95</b>	<b>0,529</b>	<b>34,8</b>	<b>0,156</b>	<b>6,42</b>	<b>291,83</b>	<b>641,5</b>	<b>154,97</b>	<b>11,29</b>			
<b>ИТОГО</b>			<b>26,49</b>	<b>25,19</b>	<b>101,5</b>	<b>732,8</b>	<b>0,253</b>	<b>17,46</b>	<b>0</b>	<b>8,14</b>	<b>114</b>	<b>362,8</b>	<b>108,57</b>	<b>8,18</b>			
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>43,09</b>	<b>40,49</b>	<b>164,4</b>	<b>1236,3</b>	<b>0,503</b>	<b>21,72</b>	<b>0,156</b>	<b>8,8</b>	<b>297,8</b>	<b>656,3</b>	<b>162,77</b>	<b>11,11</b>			

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Неделя 2 день 9				
															200/10/10	40	200/15	30	
Завтрак	Каша "Дружба"	200/10/10	11,8	11,66	25	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	351	30,6	0,56	260				
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6	8,1	7,8	129	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	91				
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>20,5</b>	<b>20</b>	<b>61,5</b>	<b>480,9</b>	<b>0,13</b>	<b>1,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,8</b>	<b>277,6</b>	<b>472,5</b>	<b>45,8</b>	<b>1,49</b>					
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	112				
	Суп с макаронными изделиями с курой	200	2,06	2,22	18,05	99,6	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	158				
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	90	4,9	15,6	6,9	167,4	0,108	7,5	0,027	0,62	50,9	99	32	2,47	412				
	Горошница	150	15,5	5,9	34,5	245	0,32	0	0,01	0	98	285	99	3,5	418				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17						
	Компот из свежих ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	507				
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>26,76</b>	<b>24,92</b>	<b>116,25</b>	<b>775,2</b>	<b>0,618</b>	<b>26,66</b>	<b>0,037</b>	<b>211,2</b>	<b>520,3</b>	<b>188,1</b>	<b>11,43</b>						
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1305</b>	<b>47,26</b>	<b>44,92</b>	<b>177,75</b>	<b>1256,1</b>	<b>0,748</b>	<b>28,08</b>	<b>0,177</b>	<b>488,8</b>	<b>992,8</b>	<b>233,9</b>	<b>12,92</b>						

Для детей 7-11 лет с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Неделя 2 день 10</b>															
Завтрак	Каша манная	200/10/10	11	10,8	30,86	235,9	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	262
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	96
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>14,9</b>	<b>15,24</b>	<b>79,96</b>	<b>485,8</b>	<b>0,128</b>	<b>1,48</b>	<b>0,082</b>	<b>1,02</b>	<b>152,8</b>	<b>155,7</b>	<b>28,4</b>	<b>1,47</b>	
Обед	Салат из капусты	60	1,26	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54	1
	Солянка дамашняя, сметана	200	3,6	8,9	28,6	189,9	0,05	10,8	0	2,4	29,73	43,1	26	1,2	157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,015	39	85,5	28,5	1,05	429
	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,10	101,00	0,63	0,36	0,01	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54	345
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>4,08</b>	<b>1,8</b>	<b>65,6</b>	<b>0,012</b>	<b>11,38</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>25,9</b>	<b>19,2</b>	<b>9,03</b>	<b>0,36</b>	<b>48</b>
	<i>с 1 марта Салат из квашенной капусты</i>														
	<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>760</b>	<b>23,62</b>	<b>22,07</b>	<b>97,15</b>	<b>688,7</b>	<b>0,967</b>	<b>57,64</b>	<b>0,555</b>	<b>6,315</b>	<b>139,63</b>	<b>358,7</b>	<b>102,53</b>	<b>4,65</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>	<b>1265</b>	<b>38,52</b>	<b>37,31</b>	<b>177,11</b>	<b>1174,5</b>	<b>1,095</b>	<b>59,12</b>	<b>0,637</b>	<b>7,335</b>	<b>292,43</b>	<b>514,4</b>	<b>130,93</b>	<b>6,12</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>23,92</b>	<b>24,05</b>	<b>101,71</b>	<b>1165,5</b>	<b>0,979</b>	<b>55,5</b>	<b>0,555</b>	<b>6,375</b>	<b>131,73</b>	<b>356,9</b>	<b>104,3</b>	<b>4,83</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1265</b>	<b>38,82</b>	<b>39,29</b>	<b>181,67</b>	<b>1651,3</b>	<b>1,107</b>	<b>56,98</b>	<b>0,637</b>	<b>7,395</b>	<b>284,53</b>	<b>512,6</b>	<b>132,7</b>	<b>6,3</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1291,7</b>	<b>43,46</b>	<b>43,553</b>	<b>177,442</b>	<b>1323,294</b>	<b>0,623</b>	<b>34,722</b>	<b>2,028</b>	<b>5,844</b>	<b>404,201</b>	<b>708,18</b>	<b>184,599</b>	<b>18,351</b>	