

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "ОВЗ и инвалиды 5-11 классы от 12 лет" 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

МБОУ Лицей № 2 г. Иркутск
Иркутская область
Лицей № 2
Иркутск И.И.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.		ккал	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																					
	Обед																					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95		
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.49	285.65	41.4	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98		
54-12м	Плов с курицей	350	47.7	14.2	58.1	550.6	0.16	0.15	257.25	0	4.14	509.02	670.69	131.98	189.57	408.64	3.52	69.6	48.18	296.31		
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38		
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0		
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8		
	Итого за Обед	940	57.1	30.6	100.2	903.2	0.31	0.28	1662.49	0	33.84	923.41	1259.38	275.6	253.81	534.89	6.85	108.01	48.91	365.42		
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5																
	Поддник																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0		
54-22гн	Какао с молоком стуженным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1		
Пром.	Апельсин	220	2	0.4	17.8	83.2	0.09	0.07	17.6	0	132	28.6	433.4	74.8	28.6	50.6	0.66	4.4	1.1	37.4		
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0		
	Итого за Поддник	460	11.6	10.3	50.4	340.6	0.14	0.26	80.39	0.19	132.29	313.96	634.69	415.87	64.23	258.8	1.94	7.06	5	60.5		
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4																
	Итого за день	1400	68.7	40.9	150.6	1243.8	0.45	0.54	1742.88	0.19	166.13	1237.37	1894.07	691.47	318.04	793.69	8.79	115.07	53.91	425.92		
	Неделя 1 Вторник																					
	Обед																					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9	0.03	0.03	34.51	0	6.89	126.99	361.85	35.95	27.88	54.6	1.54	19.12	0.72	20.58		
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	36.25	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27		
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.1	0.04	0.11	110.48	0.02	0.26	97.12	235.14	56.82	18.64	136.45	1.82	14.91	0.17	54.01		
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6		
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8		
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0		
	Итого за Обед	860	34.5	36.8	99.1	865.5	0.47	0.37	298.14	0.13	15.28	785.92	1364.24	263.27	229.14	518.79	10.25	82.59	6.13	137.61		
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5																

	Итого за Подник	600	4.2	0.8	65.4	285.6	0.2	0.2	132	0	252	64	1092	146	76	122	1.6	8	2	68
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1470	37.8	40.1	148.1	1104.1	0.46	0.46	439.23	0.18	271.33	957.91	2016.62	483.48	157.44	465.02	8.01	83.05	3.03	187.75
	Неделя 1 Пятица																			
	Обед																			
54-1з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2	0.05	0.05	933.61	0	5.39	112.74	307.07	29.35	38.32	62.43	1.08	17.62	0.32	46.83
54-2з	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.16	24.2	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
54-1г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-10м	Капуста тушеная с мясом	170	18.7	18.7	11.3	288.5	0.08	0.16	87.67	0.11	24.56	260.24	631.31	71.69	41.17	198.03	3.1	38.14	0.58	75.96
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Обед	960	35	36.4	100.2	868.1	0.43	0.42	1171.48	0.22	50.01	902.64	2187.06	254.73	152.03	476.71	7.69	110.5	2.09	214.34
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Подник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	26.4	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Подник	410	10.1	10.5	36.7	280.5	0.09	0.14	85.88	0.29	16.37	411.36	501.23	360.7	32.46	194.52	4.73	3.01	4.82	12.7
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1370	45.1	46.9	136.9	1148.6	0.52	0.56	1257.36	0.51	66.38	1314	2688.29	615.43	184.49	671.23	12.42	113.51	6.91	227.04
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.49	285.65	41.4	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4	0.05	0.04	322.42	0	1.59	288.31	111.85	20.82	31.39	80.96	0.69	25.87	5.57	37.56
54-2м	Гуляш из свинины	125	15.2	35.7	4.4	400	0.41	0.13	23.69	0.09	1.05	122.31	304.86	65.7	26.49	167.43	1.82	17.55	0.35	79.62
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	895	28.4	58.9	77.7	954	0.61	0.3	1751.35	0.09	32.34	825.01	1005.4	230.14	122.12	374.64	5.84	81.83	6.65	186.29
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Подник																			
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8	0.04	0.21	34.08	0.1	0.19	120.86	106.28	149.28	21.62	193.78	0.57	19.21	26.08	33.09
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7	0.03	0.19	23.5	0	0.5	65	182.5	153.5	17	109.5	0.1	3.5	1.5	17.5
	Итого за Подник	350	23.6	11.5	48.8	392.4	0.07	0.41	57.96	0.1	1.85	187.12	319.01	369.78	43.18	311.8	1.44	22.72	27.6	51.29
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														

	Итого за день	1245	52	70.4	126.5	1346.4	0.68	0.71	1809.31	0.19	34.19	1012.13	1324.41	599.92	165.3	686.44	7.28	104.55	34.25	237.58
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9	0.03	0.03	34.51	0	6.89	126.99	361.85	35.95	27.88	54.6	1.54	19.12	0.72	20.58
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	36.25	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
59	Жаркое со свиной	275	21.2	46.4	23.4	595.6	0.64	0.24	6.16	0	12.63	604.86	1047.21	31.64	60.73	276.34	3.34	89.98	0.43	141.71
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	865	32.3	61.6	77.3	992.6	0.81	0.36	170.79	0	27.65	1114.32	1913.08	182.15	127.04	441.49	6.91	130.93	2.16	206.04
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Апельсин	240	2.2	0.5	19.4	90.7	0.1	0.07	19.2	0	144	31.2	472.8	81.6	31.2	55.2	0.72	4.8	1.2	40.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
	Итого за Полдник	500	11.6	10.3	40	298.1	0.14	0.17	97.37	0.29	144.23	402.7	538.67	415.48	47.78	228.79	1.8	4.8	5.55	40.8
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1365	43.9	71.9	117.3	1290.7	0.95	0.53	268.16	0.29	171.88	1517.02	2451.75	597.63	174.82	670.28	8.71	135.73	7.71	246.84
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.7	65	0.05	0.04	67.34	0	16.7	133.75	209.58	19.72	16.25	34.49	0.75	15.7	0.36	19.27
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166	0.18	0.07	151.46	0	5.66	120.02	475.09	41.6	36.6	100.19	1.85	20.07	2.51	34.73
54-3г	Макароньы отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3	0.07	0.06	40.39	0.23	0.05	289.07	68.97	187.54	13.05	120.39	0.92	24.8	2.34	12.44
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	85	12.7	13.2	2	177.7	0.04	0.11	104.35	0.01	0.25	91.73	222.07	53.66	17.6	128.87	1.72	14.08	0.16	51.01
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	875	36.1	33.9	96.8	835	0.42	0.31	364.7	0.24	23.86	855.69	1074.62	386.57	99.72	444.12	6.59	75.53	5.37	122.25
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
	Итого за Полдник	400	3.6	1	75	323.4	0.12	0.18	140	0	32	74	1000	26	108	86	1.6	0.1	2	4.4
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1275	39.7	34.9	171.8	1158.4	0.54	0.49	504.7	0.24	55.86	929.69	2074.62	412.57	207.72	530.12	8.19	75.63	7.37	126.65
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-1с	Шли из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	57.27	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-20р	Тфтели рыбные (горбуша)	60	9.5	6.8	7.6	129.2	0.08	0.07	12.91	0.08	0.48	123.63	140.58	18.05	13.74	89.46	0.49	30.57	17.61	181.06
54-2соус	Соус белый основной	40	1.1	1.5	1.7	24.8	0	0	20.17	0.03	0.13	4.08	7.72	5.29	1.08	3.6	0.12	0.62	0.14	1.65
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	910	29.9	31.9	105.8	830.1	0.34	0.22	314.47	0.22	18.53	1034.71	818.77	317.12	86.23	313.34	5.6	90.07	18.47	245.74
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Подлник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
54-22гн	Какао с молоком сухим	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Подлник	430	16.4	17	57.6	448	0.13	0.28	122.29	0.38	15.43	571.76	654.29	544.87	58.73	337.7	5.02	5.66	7.25	35.1
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1340	46.3	48.9	163.4	1278.1	0.47	0.5	436.76	0.6	33.96	1606.47	1473.06	861.99	144.96	651.04	10.62	95.73	25.72	280.84
	Неделя 2 Питание																			
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2	0.05	0.05	933.61	0	5.39	112.74	307.07	29.35	38.32	62.43	1.08	17.62	0.32	46.83
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.16	24.2	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.8	220.95	29.93	19.63	137.6	1.92	14.66	2.95	46.32
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	29.84	25.65	20.06	2.15	14.36	0.06	5.27	0.17	3.81
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	870	36.3	35.5	120.4	946.4	0.53	0.43	1184.26	0.2	12.45	760.27	1562.66	263.18	256.01	556.95	10.41	84.86	7.9	154.43
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Подлник																			
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95	0.04	0.07	390.6	0	7.2	3.6	441	36	18	32.4	0.36	0	0	0
Пром.	Банан	220	3.3	1.1	46.2	207.9	0.09	0.11	44	0	22	68.2	765.6	17.6	92.4	61.6	1.32	0.11	2.2	4.84
	Итого за Подлник	400	4.2	1.1	69.1	302.9	0.13	0.18	434.6	0	29.2	71.8	1206.6	53.6	110.4	94	1.68	0.11	2.2	4.84
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1270	40.5	36.6	189.5	1249.3	0.66	0.61	1618.86	0.2	41.65	832.07	2769.26	316.78	366.41	650.95	12.09	84.97	10.1	159.27

Средние показатели за период

