

Примерное перспективное 10-дневное меню категории "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы от 12 лет" 2025-2026 учебный год

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.		В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С, 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	11.3	58.3	526.1	0.16	0.16	288.91	0.15	4.14	510.36	673.61	134.45	189.57	411.5	3.54	69.6	48.29	296.64		
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	940	57.1	27.7	100.4	878.7	0.31	0.29	1694.15	0.15	33.84	924.75	1262.3	278.07	253.81	537.75	6.87	108.01	49.02	365.75		
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5																
	Полдник																					
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 Полдник	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	38	150.8	1219.3	0.45	0.55	1774.54	0.34	166.13	1238.71	1896.99	693.94	318.04	796.55	8.81	115.07	54.02	426.25		
	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																



 Подпись: _____

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 Питание																				
Обед																				
54-123	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	
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	46.83
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	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 яблок	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	0.44	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																				
54-13	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
54-3гн	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.	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	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 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	0.53	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																				
54-113	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 яблок	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																				
54-1т	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.	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	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
54-45тн	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.	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.	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
	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
54-3т	Макароны 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	Пи из свежей капуста 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	Тефтели рыбные (торбуша)	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														
	Подник																			
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 ступенным	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.	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.	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	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 расщипчатая	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														
	Подник																			
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 Подник	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

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	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
Обед	896	37.4	41.3	96.1	905.2	0.47	0.34	765.36	0.17	25.72	902	1351.56	289.79	153.85	458.77	7.47	92.3	10.4	203.14
Полдник	432.5	12.1	7.4	57.2	343.6	0.12	0.25	144.34	0.14	73.59	234.26	720.5	272.28	69.13	206.3	2.28	7.91	9.67	34.19
Среднее значение за период	1328.5	49.5	48.8	153.2	1248.7	0.59	0.59	540	0.31	99.31	1136.26	720	562.07	222.98	665.07	9.75	100.21	20.07	237.33