

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 215 им. Д.А. Бакурова

Шульга А.А.

Разработано и утверждено:
Ген.директор
ООО "Большая перемена НСК"
Е.Е. Даниленко

Согласовано:
Законный представитель:

Обман В.А. Д.А.
"09.09" 2016

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (1-4 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена НСК"
Индивидуальное меню (исключить цельное молоко, капуста, горох, перловка, пшено, жареное, допускаются кисло-молочные продукты)
ОВЗ (1-4 классы) 7-11 лет Вводится с 7 Сентября 2026 г. Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			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

Неделя №1

День №1

Понедельник

Обед

Обед № 1

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
134/2013	Д. Рассольник Ленинградский б/ перлов. смет. 200	200,0	1,6	14,7	13,0	97,0	0,1	6,2	0,0	6,8	12,4	60,3	69,3	56,2
ТТК №2	Тефтели. Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	760,0	19,8	38,4	99,0	675,5	0,3	16,2	0,1	10,0	72,8	283,7	122,0	60,7

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	8,1	13,0	78,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6

	ИТОГО ЗА День №1	1060,0	27,9	51,4	177,3	922,5	0,4	20,2	0,2	11,2	101,8	342,0	132,0	64,4
--	------------------	--------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	------	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник

Обед

Обед № 1

17/2013	Салат из свежих огурцов 60	60,0	0,0	6,6	1,2	61,2	0,0	5,0	0,0	3,6	11,9	21,8	8,5	0,3
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,8	53,5	2,5
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	770,0	26,3	30,5	85,3	724,2	0,4	96,6	0,1	8,4	106,9	344,2	120,6	7,1

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 200	200,0	0,1	0,0	22,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	7,0	13,0	81,6	240,8	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7	9,3	3,6

	ИТОГО ЗА День №2	1070,0	33,3	43,5	166,9	965,0	0,5	100,6	0,2	9,6	136,9	402,8	129,9	10,7
--	------------------	--------	------	------	-------	-------	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №3

Среда

Обед

Обед № 1

119/2013	Икра свекольная 60	60,0	1,4	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем 200	200,0	2,0	2,1	14,8	87,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК 102	Суфле куриное с рисом в соусе 60/30	100,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
426 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	790,0	21,0	27,2	102,3	750,6	0,3	40,6	0,1	4,4	112,7	367,7	117,1	6,1

Полдник

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518/2013	Сок яблочно-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
	ИТОГО Полдник	300,0	1,8	2,3	62,9	247,8	0,1	8,0	0,1	1,5	45,0	86,6	16,6	2,1

	ИТОГО ЗА День №3	1090,0	22,8	29,5	165,2	998,4	0,5	48,6	0,1	5,9	157,7	454,3	133,7	8,2
--	------------------	--------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

День №4

Четверг

Обед

Обед № 1

76 /2013	Винегрет овощной 60	60,0	0,0	6,5	4,0	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	200,0	7,9	3,9	12,1	114,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 20	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Обед № 1	750,0	28,0	41,0	84,4	824,2	0,7	16,2	0,1	4,0	110,7	482,0	177,3	8,3

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	8,1	13,0	78,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6

	ИТОГО ЗА День №4	1050,0	36,1	54,0	162,7	1071,2	0,8	20,2	0,2	5,2	139,7	540,3	187,3	12,0
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №5

Пятница

Обед

Обед № 1

72/2013	Салат картофельный 60	60,0	1,1	3,2	8,0	66,0	0,1	7,3	0,0	1,4	8,4	33,6	12,6	0,5
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	0,3	12,9	47,0	20,5
414/2013	Рис отварной 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	19,5	159,5	19,5
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	780,0	26,9	25,8	109,5	804,7	0,3	29,5	0,0	8,3	114,3	328,9	111,9	5,2

Полдник

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 200	200,0	0,1	0,0	22,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	7,1	13,8	78,6	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	27,3	53,3	10,0	3,6

	ИТОГО ЗА День №5	930,0	34,0	39,6	188,1	1051,7	0,4	33,5	0,1	9,5	141,7	382,2	121,9	8,9
--	-------------------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

Неделя №2

День №6

Понедельник

Обед

Обед № 1

106 /2013	Огурцы свежие (овощи натур) 60	60,0	0,5	0,0	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	ИТОГО Обед № 1	760,0	24,8	22,4	92,9	715,1	0,2	41,6	0,0	6,7	116,4	302,7	107,0	5,0

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
	ИТОГО Полдник	300,0	7,5	13,0	91,4	232,8	0,1	8,0	0,1	1,2	36,0	58,7	9,3	1,4

	ИТОГО ЗА День №6	1060,0	32,3	35,4	184,3	947,9	0,3	49,6	0,1	7,9	152,4	361,4	116,3	6,4
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

День №7

Вторник

Обед

Обед № 1

9 /2013	Салат из моркови и яблок 60	60,0	0,0	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
414/2013	Рис отварной 150	153,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	19,5	159,5	19,5
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5

508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	773,0	26,0	31,4	100,0	793,1	0,3	18,6	0,0	9,9	105,7	346,7	110,4	6,6

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	8,1	13,0	78,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6
	ИТОГО ЗА День №7	1070,0	34,1	44,4	178,3	1040,1	0,4	22,6	0,1	11,1	134,7	405,1	120,4	10,2

День №8

Среда

Обед

Обед № 1

60/2013	Салат из свеклы с яблоками 60	60,0	0,9	6,0	5,1	78,6	0,0	3,3	0,0	2,7	22,2	24,6	12,6	0,8
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем 200	200,0	2,0	2,1	14,8	87,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК №20	Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
426 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	40,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	800,0	21,5	21,2	108,0	746,2	0,4	31,7	0,1	5,4	126,0	382,5	126,1	7,6

Полдник

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518 /2013	Сок мультифруктовый 200	200,0	0,6	0,0	23,0	94,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	1,8	2,3	53,3	239,8	0,1	4,0	0,1	1,5	39,0	86,6	16,6	4,3
	ИТОГО ЗА День №8	1100,0	23,3	23,5	161,3	986,0	0,6	35,7	0,2	6,9	165,0	469,1	142,7	11,9

День №9

Четверг

Обед

Обед № 1

119/2013	Икра свекольная 60	60,0	1,4	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	760,0	19,7	28,7	103,9	810,7	0,2	33,5	0,1	5,4	105,1	346,6	112,9	5,1

Полдник

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6

ИТОГО Полдник	300,0	7,6	13,8	88,4	239,0	0,1	8,0	0,1	1,2	33,3	53,3	10,0	1,4
ИТОГО ЗА День №9	1060,0	27,3	42,5	192,3	1049,7	0,3	41,5	0,2	6,5	138,5	399,9	122,9	6,6

День №10

Пятница

Обед

Обед № 1

463/2013	Маринад овощной с томатом 60	60,0	0,0	5,4	5,3	75,4	0,0	4,1	0,0	2,9	15,4	34,4	18,5	0,6
134/2013	Д Рассольник Ленинградский б/ перлов, смет. 200	200,0	1,6	14,7	13,0	97,0	0,1	6,2	0,0	6,8	12,4	60,3	69,3	56,2
ТТК35	Котлета мясная свинина/птица с соусом красн60/30	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Обед № 1	750,0	22,9	42,1	103,5	799,3	0,5	16,8	0,1	11,2	83,5	447,9	260,9	64,1

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	7,5	13,0	76,8	222,8	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7	9,3	3,6
	ИТОГО ЗА День №10	1050,0	30,4	55,1	180,3	1022,1	0,6	20,8	0,2	12,4	113,5	506,6	270,2	67,7

		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Энергетическая ценность за 10 дней													
Итого Обед и Полдник		301,5	418,9	1756,7	10054,6	4,8	393,3	1,6	86,2	1381,9	4263,7	1477,3	207,0
		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день													
Итого Обед и Полдник		30,2	41,9	175,7	1005,5	0,5	39,3	0,2	8,6	138,2	426,4	147,7	20,7

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008,

Согласовано:

Лечащий врач

" _____ " _____ 20__ г