



## Примерное десятидневное меню

ОВЗ 5-11 классы

2025 учебный год



Приложение 2 к СанПиН  
2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

| Рацион: | ОВЗ | День | Неделя: 1 | Возраст: 12 лет и старше | Сезон: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|-----|------|-----------|--------------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|         |     |      |           |                          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|-------------------------------------------|------------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж | У |                                           | В1               | С | А                            | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |    |
| 1         | 2                                 |                 | 3                       | 4 | 5 | 6                                         | 7                | 8 | 9                            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| Завтрак |                           |     |    |    |    |     |  |   |  |  |     |     |    | Итого за Завтрак |    |               |    |  |   |    |   |    |   |   |   |  |   |               |     |  |  |    |    |  |  |   |   |   |   |    |         |    |   |   |   |    |  |  |  |  |  |  |  |  |     |        |     |   |  |   |    |    |     |   |    |    |    |   |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|---------------------------|-----|----|----|----|-----|--|---|--|--|-----|-----|----|------------------|----|---------------|----|--|---|----|---|----|---|---|---|--|---|---------------|-----|--|--|----|----|--|--|---|---|---|---|----|---------|----|---|---|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--------|-----|---|--|---|----|----|-----|---|----|----|----|---|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 59.05   | Запеканка творожно манная | 200 | 54 | 16 | 49 | 556 |  | 1 |  |  | 308 | 459 | 53 | 2                | 14 | соус вишневый | 20 |  | 7 | 28 | 2 | 12 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 | 56 | Печенье | 30 | 1 | 1 | 7 | 41 |  |  |  |  |  |  |  |  | 208 | Фрукты | 100 | 1 |  | 8 | 36 | 25 | 200 | 1 | 36 | 33 | 17 | 1 | Итого за Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |                           |     |    |    |    |     |  |   |  |  |     |     |    |                  |    |               |    |  |   |    |   |    |   |   |   |  |   |               |     |  |  |    |    |  |  |   |   |   |   |    |         |    |   |   |   |    |  |  |  |  |  |  |  |  |     |        |     |   |  |   |    |    |     |   |    |    |    |   |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Обед          |                                        |     |    |    |     |      |  |    |     |    |     |     |     |    |    |   |   |  |  |
|---------------|----------------------------------------|-----|----|----|-----|------|--|----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|---|---|--|--|
| 452           | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем | 250 | 2  | 14 | 16  | 198  |  | 37 | 1   | 50 | 71  | 34  | 1   |    |    |   |   |  |  |
| 256           | Тефтели мясные с томатным<br>соусом    | 100 | 10 | 11 | 14  | 195  |  | 4  | 1   | 19 | 165 | 38  | 1   |    |    |   |   |  |  |
| 273.01        | Каша гречневая вязкая                  | 200 | 6  | 23 | 170 |      |  |    |     |    |     |     |     |    |    |   |   |  |  |
| 291           | Хлеб пшеничный                         | 60  | 5  |    | 30  | 140  |  |    |     |    |     |     |     | 12 | 39 | 8 | 1 |  |  |
| 1             | Чай с сахаром                          | 200 |    |    | 15  | 60   |  |    |     |    |     |     |     | 4  | 6  | 3 | 1 |  |  |
| Итого за Обед |                                        |     |    |    |     |      |  |    |     |    |     |     |     |    |    |   |   |  |  |
|               |                                        |     | 23 | 31 | 98  | 763  |  | 41 | 2   | 98 | 419 | 174 | 7   |    |    |   |   |  |  |
| Итого за день |                                        |     |    |    |     |      |  |    |     |    |     |     |     |    |    |   |   |  |  |
|               |                                        |     | 79 | 48 | 184 | 1484 |  | 69 | 214 | 1  | 448 | 919 | 248 | 11 |    |   |   |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

|        |     |           |           |                          |
|--------|-----|-----------|-----------|--------------------------|
| Район: | ОБЗ | День      | Неделя: 1 | Возраст: 12 лет и старше |
|        |     | : вторник |           |                          |
|        |     |           |           | Сезон:                   |

| №<br>п.п. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|-------------------------------------------|------------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|
|           |                                   |                 | У                       | Ж | Б |                                           | В1               | С | А                            | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5 | 6 | 7                                         | 8                | 9 | 10                           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

Завтрак

[illegible]

Page 17

[illegible]

|               |    |    |     |      |   |    |   |     |     |     |   |
|---------------|----|----|-----|------|---|----|---|-----|-----|-----|---|
| Итого за день | 58 | 50 | 178 | 1494 | 1 | 55 | 3 | 193 | 628 | 148 | 9 |
|---------------|----|----|-----|------|---|----|---|-----|-----|-----|---|

|               |    |    |     |      |   |    |   |     |     |     |   |
|---------------|----|----|-----|------|---|----|---|-----|-----|-----|---|
| Итого за Обед | 25 | 21 | 99  | 685  |   | 34 | 2 | 105 | 300 | 90  | 5 |
| Итого за День | 58 | 50 | 178 | 1494 | 1 | 55 | 3 | 193 | 628 | 148 | 9 |

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) |                                  |              |                      |           |                          |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-----------|--------------------------|--------------------------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|----|
| Рацион:                                                        | ОВЗ                              | День         | : среда              | Неделя: I | Возраст: 12 лет и старше |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
|                                                                |                                  |              |                      |           | Витамины (мг)            |                                |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |    |
| № п.п.                                                         | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |                          | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | C  | A  | E                         | Ca  | P   | Mg | Fe |
|                                                                |                                  |              | Б                    | Ж         | У                        |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
| 1                                                              | 2                                | 3            | 4                    | 5         | 6                        | 7                              | 8  | 9  | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак                                                        |                                  |              |                      |           |                          |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
|                                                                | Овощная закуска                  | 60           | 1                    | 1         | 3                        | 25                             | 17 |    |    | 28                        | 19  | 9   |    |    |
| 40.02                                                          | Плов с мясом                     | 200          | 14                   | 16        | 39                       | 356                            | 4  | 2  |    | 26                        | 209 | 56  | 2  |    |
| 15                                                             | Кофейный напиток с молоком       | 200          | 2                    | 2         | 18                       | 98                             | 1  |    |    | 60                        | 45  | 7   |    |    |
| 291                                                            | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3                    |           | 20                       | 92                             |    |    |    | 8                         | 26  | 6   |    |    |
| Итого за завтрак                                               |                                  |              |                      |           |                          |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
|                                                                |                                  |              | 20                   | 19        | 80                       | 571                            |    | 21 | 2  | 122                       | 299 | 78  | 2  |    |
| Обед                                                           |                                  |              |                      |           |                          |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
| 22                                                             | Суп картофельный с рисом, зелень | 200          | 2                    | 2         | 16                       | 90                             |    | 14 | 1  | 23                        | 58  | 23  | 1  |    |
| 273.01                                                         | каша пшеничная                   | 200          | 7                    | 7         | 37                       | 239                            |    |    |    | 17                        | 50  | 10  | 1  |    |
| 196.02                                                         | Гуляш мясной с овощами           | 100          | 13                   | 12        | 9                        | 196                            | 6  | 1  |    | 29                        | 248 | 53  | 2  |    |
| 3                                                              | Сок витаминизированный           | 200          | 1                    |           | 18                       | 76                             | 4  |    |    | 14                        | 14  | 8   | 1  |    |
| 291                                                            | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3                    |           | 20                       | 92                             |    |    |    | 8                         | 26  | 6   |    |    |
| Итого за Обед                                                  |                                  |              |                      |           |                          |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
|                                                                |                                  |              | 26                   | 21        | 100                      | 693                            |    | 24 | 2  | 91                        | 396 | 100 | 5  |    |
| Итого за день                                                  |                                  |              |                      |           |                          |                                |    |    |    |                           |     |     |    |    |
|                                                                |                                  |              | 46                   | 40        | 180                      | 1264                           | 1  | 45 | 4  | 213                       | 695 | 178 | 7  |    |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

| Рацион: ОБЗ | День | Неделя: I | Возраст: 12 лет и старше | Сезон: | Завтрак |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|-------------|------|-----------|--------------------------|--------|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|--------------------------------|---------------|----|---|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
|             |      |           |                          |        | № п.п.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              | Б                    | Ж |                                | У             | В1 | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |  |
|             |      |           |                          |        | 1       | 2                              | 3            | 4                    | 5 | 6                              | 7             | 8  | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                |               |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |
|             |      |           |                          |        |         |                                |              |                      |   |                                | </            |    |   |    |    |                           |    |    |    |  |

|           |                                   |                 |                         |   |                                           |   |                  |   |                              |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|-------------------------------------------|---|------------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|
| №<br>п.п. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | 4                       | 5 | 6                                         | 7 | 8                | 9 | 10                           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|           |                                   |                 | Б                       | Ж | У                                         |   | В1               | С | А                            | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
|           |                                   |                 | Пищевые<br>вещества (г) |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |   | Витамины<br>(мг) |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |    |    |    |    |

## Завтрак

[illegible]

**Ober**

[illegible]

**Итого за Обед**

## Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (в лист 6)

|  |            |                      |          |                        |
|--|------------|----------------------|----------|------------------------|
|  | Рацион:ОБЗ | День<br>:понедельник | Неделя:2 | Возраст:12лет и старше |
|--|------------|----------------------|----------|------------------------|

|           |                                |              |                      |   |   |                                |               |   |    |                           |    |    |    |    |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|---------------------------|----|----|----|----|
| №<br>пер. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 4                    | 5 | 6 | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11                        | 12 | 13 | 14 | 15 |
|           |                                |              | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А  | Е                         | Са | Р  | Мg | Fe |
|           |                                |              | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |

## Завтрак

[illegible]

**Obed**

|               |                                  |     |    |    |     |      |    |    |    |     |     |   |
|---------------|----------------------------------|-----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|-----|---|
| 22            | Суп картофельный с рисом,зелень  | 250 | 2  | 3  | 20  | 115  | 18 | 1  | 28 | 73  | 29  | 1 |
| 11            | Макароны отварные с маслом       | 180 | 6  | 4  | 39  | 216  |    |    | 16 | 54  | 10  | 1 |
| 256           | Тефтели мясные с томатным соусом | 100 | 10 | 11 | 13  | 191  | 4  | 1  | 19 | 166 | 38  | 1 |
| 1             | Чай с сахаром                    | 200 |    |    | 15  | 60   |    |    | 4  | 6   | 3   | 1 |
| 291           | Хлеб пшеничный                   | 40  | 3  |    | 20  | 92   |    |    | 8  | 26  | 6   |   |
| Итого за Обед |                                  |     | 21 | 18 | 107 | 674  | 22 | 2  | 75 | 325 | 86  | 4 |
| Итого за день |                                  |     | 49 | 37 | 192 | 1297 | 1  | 45 | 3  | 172 | 634 | 8 |

Итого за день

ИТОГО за Обед

|                 |    |    |     |      |    |    |   |     |     |     |   |
|-----------------|----|----|-----|------|----|----|---|-----|-----|-----|---|
| Итого за день   | 49 | 37 | 192 | 1297 | 1  | 45 | 3 | 172 | 634 | 158 | 8 |
| Итого за неделю | 21 | 18 | 107 | 674  | 22 | 22 | 2 | 75  | 325 | 86  | 4 |

|                 |    |    |     |      |    |    |   |     |     |     |   |
|-----------------|----|----|-----|------|----|----|---|-----|-----|-----|---|
| Итого за день   | 49 | 37 | 192 | 1297 | 1  | 45 | 3 | 172 | 634 | 158 | 8 |
| Итого за неделю | 21 | 18 | 107 | 674  | 22 | 22 | 2 | 75  | 325 | 86  | 4 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

| Рацион: ОБЗ | День | Неделя: 2 | Возраст: 12 лет и старше | Сезон: | Прием пищи, наименование |   | Масса порции |   | Пищевые вещества (г) |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества (мг) |   | № п.п. | блюда |
|-------------|------|-----------|--------------------------|--------|--------------------------|---|--------------|---|----------------------|---|--------------------------------|---------------|---|---------------------------|---|--------|-------|
|             |      |           |                          |        | Б                        | Ж | Б            | Ж | В                    | С |                                | А             | Е | Са                        | Р |        |       |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 1     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 2     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 3     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 4     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 5     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 6     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 7     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 8     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 9     |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 10    |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 11    |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 12    |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 13    |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 14    |
|             |      |           |                          |        |                          |   |              |   |                      |   |                                |               |   |                           |   |        | 15    |

| Завтрак          |                        |     |    |    |    |     |   |     |     |
|------------------|------------------------|-----|----|----|----|-----|---|-----|-----|
| 32               | Масло сливочное        | 10  | 7  |    | 28 |     |   | 1   | 2   |
| 271              | Сыр порциками          | 20  | 5  | 6  | 74 |     |   | 200 | 108 |
| 31               | каша рисовая молочная  | 200 | 4  | 4  | 38 | 204 | 1 | 65  | 91  |
| 3                | Сок витаминизированный | 200 | 1  |    | 18 | 76  | 4 | 14  | 14  |
| 56               | Печенье                | 30  | 1  | 1  | 7  | 41  |   |     |     |
| 291              | Хлеб пшеничный         | 40  | 3  |    | 20 | 92  |   | 8   | 26  |
| Итого за Завтрак |                        |     |    |    |    |     |   |     |     |
|                  |                        |     | 14 | 18 | 83 | 515 | 5 | 289 | 24  |

| Обед          |                                     |     |    |    |     |      |    |     |    |
|---------------|-------------------------------------|-----|----|----|-----|------|----|-----|----|
|               | Овощная закуска                     | 40  | 1  | 1  | 2   | 21   | 11 | 18  | 13 |
| 452           | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 2  | 11 | 13  | 159  | 30 | 40  | 57 |
| 10            | Котлета рубленая из куриного филе   | 100 | 21 | 3  | 19  | 187  | 1  | 36  | 15 |
| 2             | каша пшеничная                      | 180 | 5  | 5  | 34  | 201  |    | 16  | 47 |
| 7             | чай с лимоном                       | 200 |    |    | 15  | 60   | 3  | 6   | 6  |
| 291           | Хлеб пшеничный                      | 40  | 3  |    | 20  | 92   |    | 8   | 26 |
| Итого за Обед |                                     |     |    |    |     |      |    |     |    |
|               |                                     |     | 31 | 20 | 93  | 720  | 45 | 124 | 29 |
| Итого за день |                                     |     |    |    |     |      |    |     |    |
|               |                                     |     | 45 | 38 | 176 | 1235 | 50 | 413 | 54 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ОБЗ      День: среда      Сезон:

Неделя: 2      Возраст: 12 лет и старше

| №<br>п.п. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|-------------------------------------------|------------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж | У |                                           | В                | С |                              |    |    |    |    |    |
|           |                                   |                 |                         |   |   |                                           |                  |   |                              |    |    |    |    |    |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5 | 6 | 7                                         | 8                | 9 | 10                           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| Завтрак          |                      |     |    |    |    |     |  |    |   |    |    |    |   |   |
|------------------|----------------------|-----|----|----|----|-----|--|----|---|----|----|----|---|---|
|                  | Овощная закуска      | 60  | 1  | 1  | 3  | 25  |  | 17 |   | 28 | 19 | 9  |   |   |
| 57.03            | Рагу овощное с мясом | 250 | 15 | 10 | 25 | 250 |  | 41 | 2 | 43 | 18 | 54 | 2 |   |
| 1                | Чай с сахаром        | 200 |    |    | 15 | 60  |  |    |   | 4  | 6  | 3  | 1 |   |
| 291              | Хлеб пшеничный       | 40  | 3  |    | 20 | 92  |  |    |   | 8  | 26 | 6  |   |   |
| Итого за Завтрак |                      |     |    |    |    |     |  |    |   |    |    |    |   |   |
|                  |                      |     | 19 | 11 | 63 | 427 |  | 57 | 2 | 83 | 24 | 72 | 3 | 0 |

| Обед          |                                        |     |    |    |     |     |  |    |     |     |     |    |     |   |
|---------------|----------------------------------------|-----|----|----|-----|-----|--|----|-----|-----|-----|----|-----|---|
| 26            | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250 | 3  | 3  | 23  | 131 |  | 14 | 1   | 20  | 52  | 20 | 1   |   |
| 35.01         | Менные голубцы с мясом и рисом         | 200 | 12 | 12 | 18  | 228 |  | 60 | 1   | 90  | 87  | 36 | 1   |   |
| 1             | Чай с сахаром                          | 200 |    |    | 15  | 60  |  |    |     | 4   | 6   | 3  | 1   |   |
| 291           | Хлеб пшеничный                         | 40  | 3  |    | 20  | 92  |  |    |     | 8   | 26  | 6  |     |   |
| Итого за Обед |                                        |     |    |    |     |     |  |    |     |     |     |    |     |   |
|               |                                        |     | 18 | 15 | 76  | 511 |  | 74 | 2   | 122 | 17  | 65 | 3   | 1 |
| Итого за день |                                        |     |    |    |     |     |  |    |     |     |     |    |     |   |
|               |                                        |     | 37 | 26 | 139 | 938 |  | 1  | 131 | 4   | 205 | 41 | 137 | 6 |

Примерное меню и описания блюд

**Рашион: ОБЗ**

День: четверг

## СЭЗОН:

## 2. Метод

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>пер. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | В | Витаминны<br>(мг) |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|-------------------------------------------|---|-------------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|           |                                   |                 | Ж                       | У |                                           |   | С                 | А |                              | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |    |
| 1         | 2                                 |                 | 3                       | 4 | 5                                         | 6 | 7                 | 8 | 9                            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

## Завтрак

[illegible]

**Ober**

[illegible]

Итого за Обед

## Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ОБЗ  
День пятница  
Неделя: 2  
Возраст: 12 лет и старше  
Сезон:

| №<br>п.п. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|-------------------------------------------|------------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж | У |                                           | В                | С | А                            | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| 1         |                                   |                 | 4                       | 5 | 6 | 7                                         | 8                | 9 | 10                           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|                  |                                 |     |    |     |    |     |     |     |
|------------------|---------------------------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| Завтрак          |                                 |     |    |     |    |     |     |     |
| 208              | Фрукты                          | 100 | 1  | 8   | 36 | 25  | 200 | 1   |
| 35.01            | Ленивые голубцы с мясом и рисом | 200 | 12 | 12  | 18 | 228 | 60  | 1   |
| 7                | Чай с лимоном                   | 200 | 15 | 60  | 3  |     | 6   | 3   |
| 291              | Хлеб пшеничный                  | 40  | 3  | 20  | 92 |     | 8   | 26  |
| Итого за завтрак |                                 |     |    |     |    |     |     |     |
|                  |                                 |     | 16 | 12  | 61 | 416 | 87  | 201 |
|                  |                                 |     | 1  | 140 | 15 | 62  | 2   | 3   |

|               |                                  |     |    |     |     |      |     |     |
|---------------|----------------------------------|-----|----|-----|-----|------|-----|-----|
| Обед          |                                  |     |    |     |     |      |     |     |
| 22.02         | Суп крестьянский с капустой      | 250 | 3  | 2   | 21  | 114  | 12  | 1   |
| 256           | Тефтели мясные с томатным соусом | 100 | 10 | 11  | 14  | 195  | 4   | 1   |
| 11            | Макароны отварные с маслом       | 180 | 6  | 4   | 39  | 216  | 16  | 54  |
| 1             | Чай с сахаром                    | 200 | 15 | 60  |     |      | 4   | 6   |
| 291           | Хлеб пшеничный                   | 40  | 3  | 20  | 92  |      | 8   | 26  |
| Итого за обед |                                  |     |    |     |     |      |     |     |
|               |                                  |     | 22 | 17  | 109 | 677  | 16  | 2   |
|               |                                  |     | 38 | 29  | 170 | 1093 | 103 | 203 |
|               |                                  |     | 1  | 207 | 44  | 138  | 7   | 4   |
| Итого за день |                                  |     |    |     |     |      |     |     |
|               |                                  |     | 38 | 29  | 170 | 1093 | 103 | 203 |
|               |                                  |     | 1  | 207 | 44  | 138  | 7   | 4   |

Составил Вальон Филипп Юрьевич

М.П.

Утвердил

