

з утвержд

Индивидуальный предприниматель

Никитина Юлия

Борисовна

« » 2026г.

Согласованно:

Директор

Тимофеева Н.Б.

« » 2026г.

Согласованно:

Начальник УО

Казакова М.Н.

2026г.

Меню по организации обедов учащихся с ОВЗ, нуждающихся в дополнительном питании

первый
первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24		33,9	61,1	23,7	1,7	
265	Плов из мяса свинины	220	18,50	41,30	37,90	598,40	0,55	1,80		0,36		18,20	256,10	58,10	2,70	
349	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,3	42,5	132,1	0,0	0,7		0,2		5,3	41,4	29,7	0,8	
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5		8,7	45,7	13,2	1	
ИТОГО	Соль iodированная	1														
		641	27,51	47,37	111,8	952,81	0,6	2,5	0	1,04		32,2	343,2	101	4,5	

второй
первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88		41	39,2	17,7	0,7	
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14,1	13,6	13,2	231,66	0,15	0,7	27,2	55,44		48,4	64,8	17,9	2,9	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97		4,86	37,17	21,12	1,10	
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18		5,30	41,40	29,70	0,80	
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5		8,7	45,7	13,2	1	
ИТОГО	Соль iodированная	1														
		661	25,24	23,04	103,33	706,03	0,31	14	27,2	58,97		108,26	228,27	99,62	6,5	

День: третий
Неделя: первая

№ рсч.	Приём 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
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на кур. бульоне	200	2,1	2,2	12,55	87,2	0,07	4,86		1,16	23,6	46,18	19,4	0,8
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9,8	10,7	11,34	179,8	0,05	0,9	41,31		40,95	14,85	60,21	1,08
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	соль iodированная	1												
ИТОГО		661	24,02	19,79	119,89	716,92	0,19	6,46	41,31	2,45	93,37	352,06	258,34	8,24

День: четвертый
Неделя: первая

№ рсч.	Приём 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
96	Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
291	Плов из мяса птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,1	6,02	19,4	0,5	42,3	175,3	54,04	1,9
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	60	3,65	1,31	23,31	112,14	0,34			0,75	16,1	68,5	19,9	1,57
	Соль iodированная	1												
ИТОГО		641	23,89	16,31	111,11	663,36	0,53	13,42	19,4	3,31	88,62	330,58	122,98	5,01

День: пятый

Неделя: первая

№ реп.	Приём 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
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,08	4,10	8,70	116,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,6	5,0	8,5	105,8	0,1	0,8	16,8	2,9	51,3	115,3	39,7	0,2
329	Соус красный	40	1,4	4,5	5,0	66,4	0,0	0,2	0,2		38,2	6,3	32,9	0,1
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		661	17,28	19,74	116,2	703,98	0,156	10,16	16,96	5,5	144,9	252,4	136,4	3,12

День: шестой
Неделя: вторая

№ реп.	Приём 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
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9,8	10,7	11,34	179,8	0,05	0,9	41,31		40,95	14,85	60,21	1,08
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		661	24,33	21,29	111,69	702,66	0,16	1,6	41,31	1,65	59,81	139,12	124,23	3,98

День: седьмой
Неделя: вторая

неделя:									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14,1	13,6	13,2	231,66	0,15	0,7	27,2	55,44	48,4	64,8	17,9	2,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		661	28,3	24,59	117,9	792,58	0,26	9,9	27,2	58,65	118,62	399,51	217,53	10,24

День: восьмой
Неделя: вторая

Б

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
99	Суп овощной на мясном бульоне	200	1,27	3,99	7,3	76,2	0,06	14,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,6
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,4	7,7	-	3,5	32,8	205,9	48,96	3,4
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		641	18,84	38,49	83,56	720,02	0,51	22,7	0	6,04	74,68	332,42	108,46	5,8

День: девятый
Неделя: вторая

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74

297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,7	11,2	8,7	171,9	0,3	2	39	94,95	63,5	58,7	55,8	0,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		661	18,17	21,57	112,34	701,52	0,42	9,4	39	97,51	102,42	191,18	118,04	3,04

День: десятый
Неделя: вторая

№ рп.	Приём 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	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14,1	13,6	13,2	231,66	0,15	0,7	27,2	55,44	48,4	64,8	17,9	0,70
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлебная корзина	40	2,48	0,5	14,86	74	0,03			0,5	8,7	45,7	13,2	1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		661	25,24	23,04	103,33	706,03	0,31	14	27,2	58,97	108,26	228,27	99,62	4,3