

### Примерное 10-дневное цикличное меню для обучающихся с ОВЗ

1 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	204	макароны отварные с сыром	150	11,1	13,35	33,75	301,2	139,94	6,59	77,2	0,16				
		сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
		итого	350	12,1	13,35	58,75	406,8	147,94	11,59	84,2	0,26				0,9
2 завтрак	175	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,6	13,98	41,85	325	42	37	175	3	0	0,08	0,25	0
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
	15	сыр (Российский)	20	4,64	5,9		72	88	8,8	63	5,6	32	2,7		0,8
	14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,2		2,4	1,1	73	5,6		
		батон	30	2,25	0,87	15,42	78	1,9	3,3	8	6,7		1,7	7,3	
		круассан	45	4,1	10,1	21,1	180	3,7	4	13	11	23	26		0,2
		итого	555	18,74	38,12	93,5	781	149,8	56,9	299,4	88	130,4	36,08	10,25	1,7
2 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	171	каша гречневая	150	6,7	7,2	29,9	210	70	98	298	8		0,53	0,2	
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		итого	350	6,77	7,22	44,9	270	71	98	324	8		0,53	0,2	
2 завтрак	243	тефтели	100	7,49	9,19	8,24	147	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
	203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,65	5,71	50,3	252	18	16	87	1,2		0,17	0,08	
	71	овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
	349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	133	1,5	2,5	2,5	2,4	15	0,4	1,2	21
		хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	590	18,53	15,35	106,18	609,2	188,5	94,5	368,5	8,4	52	4,97	1,35	42,4

## 3 день

1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	210	омлет натуральный	150	8,61	11	6	190	68		73,5	18,8	1,5		0,47	6
	382	какао с молоком	200	2,04	1,77	8,8	59,3	128	500	734	14	3	0,2		
		итого	350	10,65	12,77	14,8	249,3	196	500	807,5	32,8	4,5	0,2	0,47	6
2 завтрак	82	борщ с капустой и картофелем	300	11,76	8,28	13,08	182,1	24	10	76	0,4	73	0,02	0,01	4,8
	377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,7	1,2	1,1	4,4	0,1	0,2		3
		булочка	70	5,95	4,9	42,0	245	3,7	4	13	11	23	26		0,2
		хлеб	40	3,16	0,4	19,3	93	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	610	21	13,6	89,58	582,1	155	58,5	220,5	31,4	96,7	26,62	2,01	19,2

## 4 день

1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	181	каша манная	200	4,4	5,8	32,8	166	97	7	37	5,3			0,1	
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		итого	400	4,47	5,82	47,8	226	98	7	63	5,3			0,1	
2 завтрак	229	рыба, тушенная с овощами	100	8,61	4,6	3,04	92,8	30	55	280,00	1	0,04		0,11	2,6
	304	рис отварной	200	4,89	7,23	48,9	280,1	3	13	37	0,2			0,47	
		кукуруза консервированная	60	2,1		12	66	3	13	46	0,3	2			1,8
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	итого	590	18,04	12,15	93,44	568,9	162	122	518	5,1	2,04	0,4	0,58	4,6	

## 5 день

1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	209	яйца вареные	40	6,45	5,8	0,4	80	56	12	198	1,8	160			
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	270	8,89	6,12	29,9	210	182	53	353	5,4	160	0,4		0,2
2 завтрак	289	рагу из птицы	250	21,75	26,5	38,75	480	19	27	80	0,9	23		0,06	4,6
	45	салат из белок. капусты	100	1,31	3,25	6,46	60	46	15	55	0,8	92	0,04		16
		сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
		хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	580	26,43	30,05	84,71	715,6	198	88	271	5,4	115	0,44	0,06	21,7

6 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	171	каша гречневая	150	6,7	7,2	29,9	210	70	98	298	8		0,53	0,2	
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		итого	350	6,77	7,22	44,9	270	71	98	324	8		0,53	0,2	
2 завтрак															
	120	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,4	8,1	23,1	193,8	59	8	50	0,2	12		0,03	0,3
	209	яйца вареные	40	6,45	5,8	0,4	80	56	12	198	1,8	160			
	14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,2		2,4	1,1	73	5,6		
		батон	30	2,25	0,87	15,4	78	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	382	какао с молоком	200	2,04	1,77	8,8	59,3	128	500	734	14	3	0,2		
		итого	580	19,22	23,79	47,83	477,1	369,2	561	1113,4	20,7	248	6,2	0,03	0,5
7 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	210	омлет натуральный	150	8,61	11	6	190	68		73,5	18,8	1,5		0,47	6
	379	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	128	500	734	14	3	0,2		
		итого	350	10,01	13	28,4	306	196	500	807,5	32,8	4,5	0,2	0,47	6
2 завтрак															
	291	плов из птицы	250	21,19	13,08	44,66	381,3	10,62	15,45	65,3	0,314			0,032	2,23
	71	овощи натуральные свежие	70	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
	349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	133	1,5	2,5	2,5	2,4	15	0,4	1,2	21
		хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	550	24,58	13,53	92,3	591,5	137,12	64,95	196,8	6,314	32	4,8	1,232	44,43
8 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	174	каша кукурузная	150	3,3	4,35	30,4	164,3	94	6	35	2,7			0,13	
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		итого	350	3,37	4,37	45,4	223,3	95	6	61	2,7			0,13	
2 завтрак															
	102	суп картофельный с горохом	300	9,36	3,90	19,08	252,00	29	17		0,8	3	0,06		0,57
	377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,7	1,2	1,1	4,4	0,1	0,2		3
		круассан	45	4,1	10,1	21,1	180	3,7	4	13	11	23	26		0,2
	4	хлеб (сухарики)	40	3,16	0,4	13,32	93	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	585	16,75	14,42	68,70	587,00	158,40	63,20	143,10	19,80	26,10	26,66		3,97

9 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	206	макароны с яйцом	150	4,65	11,25	14,1	172,4	11,6	3,9	33,9	0,5			0,03	
		сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
		итого	350	5,65	11,25	39,1	278	19,6	8,9	40,9	0,6			0,03	0,9
2 завтрак	266а	котлета	100	8,43	10,3	9,3	165,4	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
	171	каша гречневая	200	8,9	9,6	39,9	280	70	98	298	8		0,53	0,2	
	71	овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
		хлеб	30	2,4	0,4	12,3	64	125	41	129,00	3,6		0,4		0,2
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		итого	590	20,22	20,38	77,64	576,6	240,00	174,00	603,00	12,80	37,00	4,93	0,27	21,40
10 день															
1 завтрак	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	171	каша пшеничная	150	4,89	3,9	25,8	162,5	70	22	69	0,6			0,1	
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
		итого	350	4,96	3,92	40,8	222,5	71	22	95	0,6			0,1	
2 завтрак	293	птица жареная	100	8,1	7,7	2	109,3	14	21	150	1,2	15	0,2		
	128	картофельное пюре	200	3,1	9,16	18	173	24	18	45	0,3	38		0,1	6
	52	салат из свеклы отварной	60	0,7	3	4,13	46,4	3,7	5	9	4,2	2,4	1,6		12
		сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
		хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
		итого	590	15,27	20,16	63,63	504,3	174,7	90	340	9,4	55,4	2,2	0,1	19,1