

Утверждаю:

Директор МБОУ Елизаровская СШ

Курнавина И.А



**Единое 10-дневное меню рационов питания (обед) для обучающихся,
в МБОУ Елизаровская СШ с ограниченными возможностями
здоровья(ОВЗ) с 12 лет 2026-2027 учебный год**

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	14	1 5
№ 139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№49 9	Котлета рубленая из бройлеров- цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 520	Пюре картофельное	200	7	8,2	47	294								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Итого:		43, 4	20, 3	127,8	881								

День: вторник

Неделя: первая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	14	1 5
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250 /25	9,8	14,4	10	134								

№ 110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/25	9,8	6,6	13,1	152								
№ 369	Рыба отварная	100	21,2	6,3	-	143								
№ 520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Итого:		37,4	22,3	74,3	653								

День: пятница

Неделя: первая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 101	консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,4	5,1	8,9	88								
№ 139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250/25	10,6	4,4	20,5	167								
№499	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 516	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294								
№ 693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Итого:		41,9	38,2	141	1083								

День: понедельник

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 147	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 /25	10,2	6,7	15,7	167								
№ 461	Тефтели (второй вариант)	60/30	11,6	10,2	10,2	182								
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274								
№ 693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Итого:		33,2	29,7	121,7	895								

День: вторник

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250 /25	9,8	14,4	10	134								
№ 726	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
№ 638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116								
	Итого:		26,8	29,8	155,5	917								

День: среда

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 101	консервы оворщые закусочные (икра кабачковая)	100	1,4	5,1	8,9	88								
№ 110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/25	9,8	6,6	13,1	152								
№ 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160								
№ 516	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116								
	Итого:		40,2	27,1	119,8	892								

День: четверг

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 133	Суп картофельный на рыбном бульоне	250/25	10,6	4,4	20,5	167								
№ 366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,3	39,9	51,1	530								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
	Итого:		46,1	45,2	127,7	957								

День: пятница

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 147	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 /25	10,2	6,7	15,7	167								
№ 499	Котлета рубленая из бройлеров - цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262								
№ 508	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 648	кисель	200	0	0	40,2	156								
	Итого:		39,7	31,9	145,7	1038								

Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белк и	Жир ы	Углево ды		В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф е

Среднее за 10 дней :	37, 5	32, 3	131,9	947,9							
----------------------	----------	----------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--