

Утверждаю:  
 Директор «Чебоксарская НОШ для  
 обучающихся с ОВЗ №1»  
 Минобразования Чувашии  
 А.Ю. Петрова



**Примерное двухнедельное меню  
 рационов питания обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет**

	Выход, г	№ рецептуры	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углев оды, г	ЭЦ, кКал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рассыпчатая рисовая	200	171	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Кофейный напиток с молоком	200	379	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
Сыр порциями	10	15	2,8	2,80	2,7	36	0,03	0,16	0,04	0	100	60	5,5	0,11
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	46	0,96	3,1	4,1	48	0,02	23	0,02	1,4	31	16	9	0,4
Суп картофельный с бобовыми	200	102	5,1	3,6	14,9	113	0,16	6	0,21	0,3	50	70,06	27,7	1,9
Каша вязкая из гречневой крупы	150	303	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,3	10	49	16	0,4
Тефтели (1 вариант)	110	278	9,5	10,4	6,8	159	0,04	1	0	3	9	82	12	1
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Компот из свежих плодов	200	342	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	7	4	4	1
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога	200	223	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	0,044	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46
Какао с молоком	200	382	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	221	190,04	14	1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
Масло порциями	10	14	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной	60	52	0,84	3,61	4,96	55,68	0,03	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Суп картофельный с клецками	200	108	2,69	2,84	17,14	104,75	0,02	1	0	0	22	305	50	0,3
Макаронные изделия отварные	150	309	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	1	11	56,71	8,59	0,82
Котлета с соусом	90	268	6	6,2	5,04	100	0,03	0	0	1,44	4,8	60	9,6	0,8
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Компот из свежих плодов	200	342	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	7	4	4	1

<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	173	6,4	7,1	30,5	212	0,14	1	0,04	0,1	200	253	41	0,1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
Яйцо вареное	40	209	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	0,1
Чай с молоком	200	378	1,6	1,6	17,4	87	0,03	0	0	0,01	16	26	8	0,6
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с изюмом	60	66	0,9	2,4	6,6	52	0,02	3,7	0,06	0,7	11	72	13	0,4
Рассольник ленинградский	200	96	13	6,5	20,1	135	0,92	16,79	0,09	0,2	129,91	176,67	16,5	0,99
Шницель рыбный натуральный	90	235	14,2	10,72	7,2	182	0,08	3,2	0,08	0,2	41,6	276	19,2	1,44
Пюре картофельное	150	312	3,25	6,83	21,9	164	0,29	25,9	0,09	0,2	40,4	196,8	33	1,2
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Компот из смеси сухофруктов	200	349	0,6	0	31,4	124	0,02	0,75	0,01	0,5	20,4	15,4	6	0,81
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	173	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	209	174	53	0,2
Сыр порциями	10	15	2,8	2,80	2,7	36	0,03	0,16	0,04	0	100	60	5,5	0,11
Кофейный напиток с молоком	200	379	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	60	67	0,84	0,06	3,96	74	0,01	9	0,15	0,6	66,8	98,2	11,5	0,46
Щи из свежей капусты с картофелем	200	88	2,48	4,48	6,4	77	0,05	17,6	0,017	0,2	35,2	42,4	17,6	0,64
Печень по-строгановски	100	255	22,8	10,2	9,4	219,4	0,32	14,0	9500,0	1,5	18,0	424,0	22,0	9,2
Макаронные изделия отварные	150	202	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	1	11	56,71	8,59	0,82
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Чай с сахаром	180	376	0,2	-	15	58	0,01	0,1	0	0	5,94	8,24	4,4	0,87
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	173	6,4	6,4	31	207	0,11	1	0,04	0,8	240,6	303	33	2
Какао с молоком	200	382	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	221	190,04	14	1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
Масло порциями	10	14	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
<b>Обед</b>														
Салат из квашенной капусты	60	47	0,84	2,94	3,6	45,6	0,02	13,5	0,033	2,1	51	30	16	1,2
Борщ с капустой и картофелем	200	82	2,56	4,48	9,7	90	0,04	8,8	0,02	0,2	128,6	46,4	20	1,04
Гуляш	100	260	25,16	19,42	12,71	148,26	0,03	0,36	0,003	0,57	79,08	221,07	38,89	1,78
Картофельное пюре	150	128	3,25	6,83	21,9	164	0,29	25,9	0,09	0,2	40,4	196,8	33	1,2

Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Компот из смеси сухофруктов	200	349	0,6	0	31,4	124	0,02	0,75	0,01	0,5	20,4	15,4	6	0,81
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	173	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,3	10	49	16	0,4
Сыр порциями	10	15	2,8	2,80	2,7	36	0,03	0,16	0,04	0	100	60	5,5	0,11
Кофейный напиток с молоком	200	379	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	60	59	0,8	1,9	5,5	42	0,02	4,1	0,03	0,05	30	30	37	0,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	103	3,12	6,24	16	97	0,09	6,4	0,02	0,3	68,4	151,7	20	0,8
Каша вязкая из пшенной крупы	150	303	6,4	7,1	30,5	212	0,14	1	0,04	0,1	200	253	41	0,1
Биточки паровые	90	281	10,5	11,2	0,6	145	0,24	1,22	0,07	0,3	67,21	107,63	3,09	0,38
Компот из свежих плодов	200	342	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	7	4	4	1
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога	200	223	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	0,044	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46
Яйцо вареное	40	209	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	0,1
Какао с молоком	200	382	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	221	190,04	14	1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	60	45	0,96	3,1	4,1	48	0,02	23	0,02	1,4	31	16	9	0,4
Суп картофельный	200	97	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
Котлеты рубленые из птицы	90	294	9,3	7,1	8,5	135	0,05	8	0,07	2,1	41	82	19	1
Картофель отварной	150	310	1,9	3,1	15,7	99	0,1	14	0,03	0,1	14	52,7	20	0,7
Компот из смеси сухофруктов	200	349	0,6	0	31,4	124	0,02	0,75	0,01	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	174	5,4	2,3	26,9	150	0,09	1	0	0,5	118	178	27	1
Чай с молоком	200	378	1,6	1,6	17,4	87	0,03	0	0	0,01	16	26	8	0,6
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
Масло порциями	10	14	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	53	2,8	11,7	4,2	134	0,01	3,6	0,03	2,3	100,8	66,6	14,4	1
Суп из овощей	200	99	1,84	4,2	10,08	87	0,11	17,07	0,08	0,2	50,49	49,56	17,82	0,67

Оладьи из печени	90	282	15,3	18,5	6,3	268,4	0,21	77,63	6484,9	0,45	19,7	223,38	15,1	11,5
Капуста тушеная	150	321	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
Компот из свежих плодов	200	342	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	7	4	4	1
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	181	5,5	6,2	28,6	193	0,06	1	0,04	0,6	199	110	16	1
Сыр порциями	10	15	2,8	2,80	2,7	36	0,03	0,16	0,04	0	100	60	5,5	0,11
Кофейный напиток с молоком	200	379	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Обед</b>														
Салат из соленых огурцов с луком	60	21	0,51	3,03	1,55	35,46	0,1	2,47	0	2,34	14,24	13,93	7,99	0,37
Суп крестьянский с крупой	200	98	2,08	4,24	11,44	93	0,09	16,03	0,07	2,4	17,61	57,5	16,4	0,64
Плов из птицы	200	291	18,01	8,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,0	4,4	36,1	189,34	53,94	1,87
Компот из смеси сухофруктов	200	349	0,6	0	31,4	124	0,02	0,75	0,01	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	173	6,4	6,4	31	207	0,11	1	0,04	0,8	240,6	303	33	2
Масло порциями	10	14	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
Какао с молоком	200	382	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	221	190,04	14	1
Батон	48	1 ПР	3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с сахаром	60	62	0,9	2,4	6,6	52	0,02	3,7	0,06	0,7	11	72	13	0,4
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	104	6,96	3,66	15,81	124,03	0,11	9	0	1	21,38	115,41	27,75	1,71
Рыба припущенная	90	227	9,1	0,3	0	38	0,04	0	0	0,3	11	87	4	0,3
Картофельное пюре	150	128	3,25	6,83	21,9	164	0,29	25,9	0,09	0,2	40,4	196,8	33	1,2
Хлеб ржаной	52	2 ПР	4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Компот из свежих плодов	200	342	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	7	4	4	1