

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Школа-интернат № 1»

г.о. Самара



/Н.И.Миронова

Примерное дополнительное 10-дневное  
меню рациона питания для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья  
(ОВЗ)

в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 7 до 11 лет

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под  
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.  
Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов  
питания / под редакцией И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна , 2008 года )

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,750</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>	



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Яблоко	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6
<b>Итого за день:</b>	<b>130</b>	<b>62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,70</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,00</b>	<b>2,90</b>	

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Апельсин	80	43	0,900	0,150	8,000	0,035	59,800	0,000	33,500	22,800	12,850	0,25	9.1.4.1
<b>Итого за день:</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>8,00</b>	<b>0,04</b>	<b>59,80</b>	<b>0,0</b>	<b>33,500</b>	<b>22,80</b>	<b>12,85</b>	<b>0,250</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет    Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,750</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>	



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Яблоко</i>	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6
<b>Итого за день:</b>	<b>130</b>	<b>62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,70</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,00</b>	<b>2,90</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,750</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет    Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,750</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>	



День : 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Апельсин	80	43	0,900	0,150	8,000	0,035	59,800	0,000	33,500	22,800	12,850	0,25	9.1.4.1
<b>Итого за день:</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>8,00</b>	<b>0,04</b>	<b>59,80</b>	<b>0,0</b>	<b>33,500</b>	<b>22,80</b>	<b>12,85</b>	<b>0,250</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9

неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<b>Яблоко</b>	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6
<b>Итого за день:</b>	<b>130</b>	<b>62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,70</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,00</b>	<b>2,90</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,750</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>	