

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186,00	173
	Бутерброды с сыром	10/5/35	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,60	102
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	426
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1110	22,09	19,80	139,23	950,91	

СОГЛАСОВАНО

Виктор Викторович Мордвинцев (подпись)

01.09.2025 (дата)

Мордвинцева Екатерина Александровна (ФИО)

01.09.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна (подпись)

/Е.А. Мордвинцева/ (подпись)



Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Тфтели мясные (2-й вариант с рисом) соус томатный с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Пюре каргофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	128
	Чай с сахаром каркаде	200	0,00	0,00	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Гречка по - купечески с куриным филе	150	20,30	17,00	35,69	377,00	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ		410	24,32	17,74	69,15	647,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	38,77	34,89	140,21	1147,74	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,40	70/71
	Плов из пштыцы	150	15,33	14,07	25,50	290,00	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Бутерброды с повидлом	50	2,28	3,58	26,25	146,37	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		970	27,16	21,13	116,24	880,49	

СОГЛАСОВАНО

Мордвинцева Екатерина Александровна

МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1" г. Зеленогорск

МОР 2025

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70/71
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298,00	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	23,29	17,50	20,91	348,50	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	432
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		990	55,20	41,07	131,34	1255,11	

СОГЛАСОВАНО

Мордвинцева Екатерина Александровна

Мордвинцева Екатерина Александровна

01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

01.09.2025

Е.А.Мордвинцева

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Яйцо вареное	45	5,50	5,00	0,30	68,60	227
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,37	15,43	88,95	557,31	
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ		460	4,94	4,78	35,64	324,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		960	20,31	20,21	124,59	881,65	

СОГЛАСОВАНО

Мордвинцева Екатерина Александровна

Мордвинцева Екатерина Александровна

01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Мордвинцева Екатерина Александровна

Мордвинцева Екатерина Александровна

01.09.2025

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70/71
	Гречка по - кулечески с куриным филе	150	20,30	17,00	35,69	377,00	291
	Чай с сахаром каркаде	200	0,00	0,00	14,00	56,00	461
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	25,51	18,22	90,82	630,90	
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Жаркое по домашнему из курицы	150	18,60	4,65	13,20	169,28	297
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ		410	22,02	5,33	28,60	363,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1020	47,53	23,55	119,42	993,94	

СОГЛАСОВАНО

Врач-диетолог
Врач-диетолог
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
 (подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

/Е.А.Мордвинцева/

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70/71
	Тефтели рыбные с рисом	100	12,39	12,08	17,64	228,80	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Борщ с капустой и картофелем	200	20,18	17,52	78,22	553,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,44	3,94	8,75	83,00	82
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		460	0,60	0,20	26,60	110,00	412
		1020	5,40	4,80	36,79	330,94	

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная
7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (геркулесовая)	200	4,30	6,00	27,70	186,05	173
	Бутерброды с сыром	10/5/35	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	20,55	15,00	18,45	307,50	292
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	410	24,07	15,82	47,77	560,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		910	37,78	30,02	125,80	1060,04	

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

дождливость)

Мордвинова Екатерина Александровна

CHD

/Е.А.Мордвинцева/

(подпис)

Меню

Возрастная категория:

7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	70/71
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290,00	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		960	25,14	19,57	101,59	801,70	

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Инвестмашин"
Александрова Е.А.
 (подпись) (И.О.)
 01.09.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
 (подпись)
 Мордвинцева Екатерина Александровна
 (И.О.)
 /Е.А. Мордвинцева/
 (подпись)



Меню

Возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	200	17,20	16,72	38,97	375,48	208
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75	327
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24,32	21,68	96,85	679,73	
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ	Котлеты рыбные	90	9,60	5,91	10,89	137,14	492
	Пюре из бобовых и картофеля	150	9,06	6,83	25,81	202,86	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
		500	22,68	13,48	70,16	610,74	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ		1150	47,00	35,16	167,01	1290,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10040	346,56	267,72	1280,44	10146,80	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1004	34,66	26,77	128,04	1014,68	