

ИП АЛЕКСАНДРОВ ОЛЕГ ОЛЕГОВИЧ
618546, ПЕРМСКИЙ КРАЙ, Г.СОЛИКАМСК, УЛ. КАРНАЛЛИТОВАЯ, 70
ИНН 591900087198, ОГРН № 304591934400033, Банковские реквизиты:
Р/сч. 40802810749160110292 в Волго-Вятском банке ПАО Сбербанк, к/сч. 30101810900000000603
Бик 042202603, E-mail адрес: katrin-trade@yandex.ru, Тел. (34253) 4-88-33, 4-88-53

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия
«Солнечная радуга»
/ Ж.С. Ретунская
«31» августа 2026 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
/ О.О. Александров
«31» августа 2026 г.

**Примерное десятидневное план-меню
для организации питания обучающихся
с ОВЗ
МАОУ «Гимназия «Солнечная радуга»
(5-11 класс)**

0B3 (5-11)

10-ти дневное меню. Таблица повторяемости. (1.09.2024г)

[illegible]

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат «Солнечный зайчик»	100	2,22	11,02	3,4	121,74	Ттк№8
	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,86	13,91	109,38	56
	Мясные тефтели по-домашнему (паровые)	100	8,77	9,8	10,8	174,0	Ттк№141/1
	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,22	5,29	26,1	172,88	464
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	24,56	31,73	101,05	798,44	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
Итого за полдник:	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		34,81	38,45	176,05	1201,11	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,6	4,6	113,92	ТТк №31
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Шницель «Домашний»	100	14,7	16,6	10,03	248,14	ТТк №183/1
	Макаронные изд. отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	227
	Компот из смеси сухофруктов «Детский»	200	0,22	0	20,14	81,34	Акт №8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	30,25	40,66	122,02	972,68	
Полдник	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		40,5	47,38	197,02	1375,35	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Жаркое по-домашнему со свининой	240	22,54	17,33	22,13	334,08	ТТк №167
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	15,58	63,3	Акт №9
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	32,48	27,48	94,52	756,97	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		42,73	34,2	169,52	1159,64	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,0	10,6	4,6	113,92	ТТК№ 32
	Борщ из свежей капусты с карт.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113,0	345
	Рис отварной	180	4,67	6,10	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	920	27,41	26,22	126,96	855,89	
Полдник	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		37,66	32,94	201,96	1258,56	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картоф. с сол. огурцом	100	1,6	5,26	12,68	102,89	Ттк№33
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,3	32,38	149,60	42
	Филе куриное по-строгановски	110	20,0	12,58	1,45	199,0	Ттк №172
	Макаронные изд. отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	227
	Компот из смеси сухофруктов «Детский»	200	0,22	0	20,14	81,34	Акт №8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	920	39,25	36,26	143,85	957,95	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		49,5	42,98	218,85	1360,62	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат «Свежесть»	100	1,77	10,14	3,94	114	Ттк №2
	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	163
	Биточки «Домашние»	100	14,7	16,6	10,03	248,14	Ттк №183/1
	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,22	5,29	26,1	172,88	464
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	29,92	37,88	106,58	889,19	
Полдник	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		40,17	44,6	181,58	1291,86	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,0	10,6	4,6	113,92	Ттк№ 32
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Бифштекс «Домашний»	100	17,7	16,7	1,9	158,7	Ттк №182/1
	Рис отварной	180	4,67	6,10	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	940	31,24	40,5	118,5	894,64	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		41,49	47,22	193,5	1297,31	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат «Алый»	100	2,71	2,3	12,16	80,3	ТТК№11
	Суп-пюре гороховый	250	5,25	0,5	16,75	88,25	ТТК№131
	Гренки	10	1,13	0,11	6,97	33,42	170
	Гуляш из свинины	70/50	13,9	15,3	4,5	207,5	ТТК №169
	Макаронные изд. отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	227
	Компот из смеси сухофруктов «Детский»	200	0,22	0	20,14	81,34	Акт №8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	930	35,61	25,33	137,72	915,93	
Полдник	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		45,86	32,05	212,72	1318,6	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,6	4,6	113,92	Ттк №31
	Борщ из свежей капусты с карт.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Тефтели «ёжики» из свинины и кур с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	Ттк №186
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,6	241
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	21,84	38,82	106,43	861,41	
Полдник	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		32,09	45,54	181,43	1264,08	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	50
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44
	Котлета припущенная курин.	100	15,74	17,8	10,74	265,84	209
	Рис отварной	180	4,67	6,10	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	29,78	36,02	133,68	987,94	
	Выпечка	100	7,85	6,12	58,8	321,67	280
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,0	89
	Итого за полдник:	400	10,25	6,72	75,0	402,67	
	Итого за обед и полдник:		40,03	42,74	208,68	1390,61	

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	34,81	38,45	176,05	1201,11
2 день	40,5	47,38	197,02	1375,35
3 день	42,73	34,2	169,52	1159,64
4 день	37,66	32,94	201,96	1258,56
5 день	49,5	42,98	218,85	1360,62
6 день	40,17	44,6	181,58	1291,86
7 день	41,49	47,22	193,5	1297,31
8 день	45,86	32,05	212,72	1318,6
9 день	32,09	45,54	181,43	1264,08
10 день	40,03	42,74	208,68	1390,61
Итого за 10 дней	404,84	408,1	1941,31	12917,74
Среднее значение	40,48	40,81	194,13	1291,77