



Утверждаю:
ИП Каминская К.В.



ИП Каминская К.В.

Примерный рацион питания Для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10-дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся ОВЗ 5-11 классов

По состоянию на 1 сентября 2026 года

Калорийность завтраков (763-1088 ккал)

Калорийность обедов (749-1105 ккал)

1 день

1 день

Минеральные вещества

[illegible]

Рискованность:

Минеральные вещества

№ п/п	Дата	№ техн. описания	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины													
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
012		10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,16	2,07	2,43	32,92	2,12	0,03	0,02	0,00	7,82	21,62	7,52	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
011		176.4	КОНСЕРВИРОВАННОГО КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,74	6,75	25,55	186,86	2,35	0,15	0,13	0,03	103,26	147,45	52,24	2,70	349,32	7,87	0,00	0,02	0,02	
011		176.4	РАССЫПЧАТАЯ ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК.	100/30	13,18	16,13	2,77	208,64	0,52	0,05	0,10	0,06	21,50	113,86	13,10	1,09	154,57	5,34	0,01	0,08	0,08	
011		290	ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00	
022		№21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/5/4	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
0211		377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		25,54	25,66	79,58	653,15	6,13	0,37	0,32	0,09	160,27	357,63	92,64	7,67	678,38	17,69	0,01	0,10	0,10	
Обед																						
того за прием пищи:																						
2011		91	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,59	4,95	4,58	71,31	8,32	0,02	0,02	0,20	0,00	49,63	31,70	17,07	0,63	243,46	2,69	0,00	0,02	
2008		324	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	250	18,42	38,88	37,14	572,46	0,00	0,38	0,13	0,04	0,13	41,30	286,51	40,28	2,37	372,73	6,45	0,02	0,09	
2022		№21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
2008		№21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
2008		№15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	
2022		№15			25,85	44,65	97,73	899,44	8,32	0,57	0,23	0,24	0,13	131,00	415,67	83,46	6,85	925,01	13,62	0,02	0,11	
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

4 день

Эрн к цеп ор	№ техн оло- гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки , г	Жиры, г		Углев оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250/5	8,68	8,51	41,30	277,21	0,63	0,14	0,17	0,05	0,09	148,57	199,39	39,86	1,99	287,17	10,98	0,03	0,00
008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
022	TK №2	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
022	№21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00
				22,34	17,08	128,66	764,19	1,85	0,37	0,53	0,10	0,09	403,08	478,88	94,09	6,22	744,58	24,46	0,03	0,02
Обед																				
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,79	5,29	14,18	143,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2022	TK №39	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	220	11,00	15,82	36,77	363,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
				24,09	21,81	104,23	746,94	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	22,86	69,60	17,00	3,20	110,00	4,48	0,00	0,00
того за прием пищи:				46,43	38,89	232,89	1 511,13	1,85	0,51	0,59	0,10	0,09	425,94	548,48	111,09	9,42	854,58	28,94	0,03	0,02
сего за день:				1	0,8	5,0														
Гарантированность:																				

5 день

КЛАДЫНСКАЯ К. В.

5 день

Минеральные вещества

[illegible]

6 день

6 день

Инв. №	техн. оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в, ккал	Витамины				Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г		Углев. оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО	250/5	8,87	16,31	43,19	355,88	0,63	0,18	0,16	0,09	0,23	144,31	191,68	50,51	1,45	282,35	13,14	0,00	0,01	
008	189			1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	
011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	
TK №21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№2		ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	20,46	29,90	92,14	720,33	0,63	0,34	0,37	0,19	1,12	178,63	330,83	70,06	5,56	447,50	25,67	0,01	0,03	
Всего за прием пищи:																					
				47,91	70,80	185,84	1 574,40														
Обед																					
011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	
011	176.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,74	6,75	25,55	186,86	2,35	0,15	0,13	0,03	0,07	103,26	147,45	52,24	2,70	349,32	7,87	0,00	0,02	
011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,12	28,06	3,97	317,23	0,34	0,29	0,10	0,25	0,00	33,48	124,54	22,28	1,38	277,14	7,20	0,00	0,05	
022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
2008	TK №21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
2022	TK №2	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				27,45	40,90	93,70	854,07	7,29	0,65	0,37	0,51	0,23	186,85	405,53	110,74	8,30	1 090,51	24,31	0,01	0,09	
Всего за прием пищи:																					
				47,91	70,80	185,84	1 574,40														
Всего за день:																					
				1	1,5	3,9															
Балансированность:																					

финансированность:

8 день

[illegible]

Планируемость:

10 день

№ техн. оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
303	КАША "ДРУЖБА"	250/5	7,04	13,07	39,93	306,31	0,62	0,11	0,16	0,07	0,18	133,32	157,12	38,37	0,89	239,45	11,91	0,00	0,02				
304	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00				
305	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00				
306	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:							15,56	16,90	115,75	678,00	2,22	0,29	0,26	0,07	0,18	169,02	266,32	66,77	7,24	621,25	18,39	0,00	0,02
Обед																							
307	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	8,40	7,20	29,48	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
308	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,09	21,96	17,32	335,61	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	10,53	0,02	0,13	0,00	0,00	0,00	
309	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
310	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
311	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:							31,45	30,13	109,45	872,27	96,71	0,29	0,28	0,46	0,00	63,55	257,45	58,47	6,02	836,94	15,01	0,02	0,13
Итого за день:							47,01	47,03	225,20	1 550,27	98,93	0,58	0,54	0,53	0,18	232,57	523,77	125,24	13,26	1 458,19	33,40	0,02	0,15
Мансированность:			1	1,0	4,8																		

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью на

11 (~~тридцать~~) листах

К. В. Каминская

« 01 » ~~сентября~~ 20 26 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350060

Владелец Попова Юлия Витальевна

Действителен с 14.09.2026 по 14.09.2027