



**Проектное включение инклюзивного обучения**  
Для организации деятельности органов управления образованием для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
Администрация государственного учреждения «Центр тестирования Республики Казахстан»



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

**Сезон (зимне-весенний)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 134, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей мюслиной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,10</b>	<b>16,07</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,65</b>

20%

<b>2 День</b>														
№ 279/331 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Тертые мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>18,56</b>	<b>19,58</b>	<b>79,65</b>	<b>570,40</b>	<b>0,20</b>	<b>4,71</b>	<b>33,52</b>	<b>4,61</b>	<b>59,68</b>	<b>203,81</b>	<b>57,13</b>	<b>4,19</b>

25%

<b>3 День</b>														
ТТК	Фрикассе из куринной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 323 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Капустя тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>15,34</b>	<b>16,51</b>	<b>63,67</b>	<b>493,42</b>	<b>0,28</b>	<b>33,69</b>	<b>32,40</b>	<b>2,89</b>	<b>115,65</b>	<b>211,99</b>	<b>68,32</b>	<b>6,14</b>

20%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		4 День												
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>20,10</b>	<b>20,50</b>	<b>84,96</b>	<b>607,39</b>	<b>0,46</b>	<b>11,48</b>	<b>34,56</b>	<b>3,17</b>	<b>187,79</b>	<b>452,04</b>	<b>192,66</b>	<b>9,81</b>
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		25%												

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 188, 2012 Дели +		5 День												
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,19</b>	<b>20,31</b>	<b>80,09</b>	<b>577,96</b>	<b>0,26</b>	<b>25,49</b>	<b>82,01</b>	<b>4,40</b>	<b>150,67</b>	<b>271,13</b>	<b>84,49</b>	<b>6,29</b>
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144, 2012 Дели +		25%												

№ 10 Сбор.рец. На проект для обуч. во всех образ.учреж-Дели 2016		6 День												
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>16,04</b>	<b>16,38</b>	<b>68,98</b>	<b>480,74</b>	<b>0,16</b>	<b>5,57</b>	<b>15,90</b>	<b>5,28</b>	<b>63,35</b>	<b>263,75</b>	<b>70,80</b>	<b>3,43</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3202</b>	<b>106,32</b>	<b>109,37</b>	<b>441,35</b>	<b>3207,20</b>	<b>1,55</b>	<b>91,84</b>	<b>263,70</b>	<b>22,80</b>	<b>927,38</b>	<b>1714,01</b>	<b>539,65</b>	<b>34,49</b>
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +		20%												

**2-ая неделя**

		1 День												
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели -2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой расщипчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>20,20</b>	<b>20,32</b>	<b>85,37</b>	<b>604,78</b>	<b>0,38</b>	<b>1,58</b>	<b>101,55</b>	<b>3,87</b>	<b>211,85</b>	<b>407,10</b>	<b>188,18</b>	<b>7,26</b>

25%

		2 День												
№ 52 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 234 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	26,77	1,07
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,07</b>	<b>15,14</b>	<b>67,65</b>	<b>482,40</b>	<b>0,28</b>	<b>22,96</b>	<b>33,16</b>	<b>6,25</b>	<b>124,94</b>	<b>301,63</b>	<b>89,24</b>	<b>4,64</b>
			<b>1,41</b>	<b>6,01</b>	<b>8,26</b>	<b>92,80</b>	<b>0,02</b>	<b>6,65</b>	<b>0,00</b>	<b>2,70</b>	<b>35,46</b>	<b>40,63</b>	<b>20,70</b>	<b>1,32</b>

20%

		3 День												
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 255 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели -2017	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. Учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,07</b>	<b>19,33</b>	<b>79,72</b>	<b>564,92</b>	<b>0,13</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>129,38</b>	<b>237,44</b>	<b>64,64</b>	<b>6,23</b>

25%

№ 15 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№27/9/2017,366/2016 Сбор. реч. На прод.-ию для питания детей в дошк. образоват. учреж.-Дети 2017	Терттели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№349 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети +	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>20,19</b>	<b>19,51</b>	<b>79,65</b>	<b>587,49</b>	<b>0,18</b>	<b>1,52</b>	<b>69,20</b>	<b>2,59</b>	<b>213,11</b>	<b>281,29</b>	<b>81,37</b>	<b>3,98</b>

25%

<b>5 День</b>														
№ 293 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№342 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети +	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,15</b>	<b>19,69</b>	<b>81,58</b>	<b>605,60</b>	<b>0,74</b>	<b>2,26</b>	<b>53,60</b>	<b>2,10</b>	<b>181,57</b>	<b>543,79</b>	<b>120,71</b>	<b>9,01</b>

25%

<b>6 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	Котлеты "Алпегитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. во всех образ. учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети +	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,43</b>	<b>19,85</b>	<b>84,13</b>	<b>574,09</b>	<b>0,29</b>	<b>31,30</b>	<b>60,76</b>	<b>5,90</b>	<b>123,03</b>	<b>221,66</b>	<b>67,79</b>	<b>6,11</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3236</b>	<b>116,12</b>	<b>113,84</b>	<b>478,09</b>	<b>3419,29</b>	<b>2,00</b>	<b>71,91</b>	<b>318,27</b>	<b>25,69</b>	<b>983,87</b>	<b>1992,91</b>	<b>611,93</b>	<b>37,23</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6438</b>	<b>222,44</b>	<b>223,20</b>	<b>919,45</b>	<b>6626,48</b>	<b>3,56</b>	<b>163,75</b>	<b>581,97</b>	<b>48,49</b>	<b>1911,26</b>	<b>3706,92</b>	<b>1151,58</b>	<b>71,72</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>537</b>	<b>18,54</b>	<b>18,60</b>	<b>76,62</b>	<b>552,21</b>	<b>0,30</b>	<b>13,65</b>	<b>48,50</b>	<b>4,04</b>	<b>159,27</b>	<b>308,91</b>	<b>95,97</b>	<b>5,98</b>

25%

20-25%