

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

М.А. Савкина И.А.
«07» *декабря* 2023 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

Е.В. Косицкая
«11» _____ 2023 г.

Примерное десятидневное меню

для детей с ОВЗ обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
(завтрак и обед)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	I ДЕНЬ															
	Завтрак															
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	12,3	29,1	243,1	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4			
288-94	Драчена	70	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1			

<i>Завтрак</i>																				
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	260/5/5	9,4	8,5	47,4	302,3	0,1	0,9		186,5	180,6	24,7	0,4							
	Вьпечка	80	8,4	9,6	44,2	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2							
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6							
	Завтрак итог:	550	21,3	20,6	115,7	604,4	0,1	6,8	0	326,3	322,2	48,2	1,2							
	<i>Обед</i>																			
15-ТТК	Салат "Дежавю"	100	6,2	12	4,7	144	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4							
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7							
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3							
297-94	Запеканка из творога	45	10,2	5,8	19,3	132,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7							
	Кондитерские изделия	10	3,2	6,9	18,6	69,4	0,4	5	6,9	44,2	45,2	5,2	0,2							
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8							
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6							
	Обед итог:	838	38,5	35,8	130,5	925,7	0,7	63,6	39,4	218,2	468,6	113,6	5,7							

	<i>Итого:</i>	1388	59,8	56,4	246,2	1530,1	0,8	70,4	39,4	544,5	790,8	161,8	6,9
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
261-94	Каша "Янтарная"	250	9,8	11,4	46,6	327,9	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
452-2012	Оладьи с творогом	100	16,2	9,4	26,3	257,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	Завтрак итог:	550	29,4	23,8	89	660,9	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	Обед												
14-ТТК	Салат "Ромашка"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	38,3	34,2	141,2	911,7	0,3	20,5	40,5	93,6	314,5	74,4	4,9

	Итого:	1413	67,7	58	230,2	1572,6	0,6	40,6	40,6	435	790,5	150,7	7,9
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	260/5/5	8,6	7,9	52	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Выпечка	80	11,7	20,1	46,1	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	550	21,7	29	115,6	554,4	0,3	2,4	0,1	364,5	415,1	66,6	1,8
	Обед												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп каргофельный с булгуром	250	8,6	5,8	19,5	263,3	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
773-97	Напиток из пшопника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

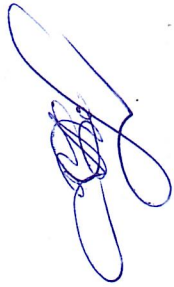
	<i>Обед итог:</i>	863	37,8	37,5	131,4	1052,3	0,3	113,4	52,1	72,5	415,3	151,7	11,1
	<i>Итого:</i>	1413	59,5	66,5	247	1606,7	0,6	115,8	52,2	437	830,4	218,3	12,9
	V ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
262-94	Каша молочная геркулесовая с масл., с сахаром	250/5/5	9,7	10,3	42,5	283,7	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	21,3	169,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	<i>Завтрак итог:</i>	560	18,7	20	77,6	506,7	0,4	3,1	56,8	247,5	303,9	68,5	3
	<i>Обед</i>												
3-83.	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
50-ТТК	Салат "Подсолнух"	100	5,5	8	28,3	119,2	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
305-94	Рыба припущенная	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	905	31,4	34,6	124,1	822,8	0,3	17	45,6	274,6	366,3	95,7	5,4

262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	260/5/5	9,4	8,5	47,4	302,3	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
762-97	Выпечка	80	8,4	9,6	44	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	550	19,2	19,1	108,9	556,9	0,1	6,6	0	273,4	258,1	36,1	0,7
	<i>Обед</i>												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
60-94	Винегрет овощной	100	5	6,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
9-ТТК	Котлета "Домашняя"	100	9,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронные отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	898	34	31,9	131,1	967,4	0,2	11,6	72,7	350,9	399,9	79,1	4,1
	Итого:	1448	53,2	51	240	1524,3	0,3	18,2	72,7	624,3	658	115,2	4,8
	VIII ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
261-94	Каша "Янтарная"	250	9,8	11,4	46,6	327,9	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	24,2	169,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Завтрак итог:	550	18,8	21,1	84,6	550,9	0,4	21,7	56,8	192,8	250,4	62,7	3,4

	отварные																							
	Фрукты	100	0,6	0,6	34,6	163,5	-		232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1										
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-		30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3										
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-		-	-	6,7	24,6	9,7	0,6										
	Обед итог:	963	32,7	29,9	171	1053,1	0,4	0,4	270,6	121,8	110,2	299,8	87,1	9,5										
	Итого:	1523	60,9	50,2	265,4	1696,4	0,6	0,6	272,2	121,9	498	774,9	151,3	11,3										
	Х ДЕНЬ																							
	Завтрак																							
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	260/5/5	9,7	10,3	42,5	283,7	0,2	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2										
642-94	Выпечка	80	11,7	20,1	47,3	162,5	0,2	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3										
	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6										
	Завтрак итог:	550	24,9	32,9	113,9	575,3	0,4	0,4	2,5	0,1	425,7	533,6	96,6	3,1										
	Обед																							
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	11	13,8	200	-	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-										
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6										
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8										
294-94	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3										
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8										
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6										
	Обед итог:	828	41,8	41,7	117,8	1048,3	0,1	0,1	3,1	157,8	169,9	523,4	89,3	5,1										
	Итого:	1378	66,7	74,6	231,7	1623,6	0,5	0,5	5,6	157,9	595,6	1057	185,9	8,2										

<i>Завтрак средний:</i>	552,6	23,48	23,84	95,35	591,2	0,28	7,46	11,44	308,58	368,58	61,08	2,24
<i>Обед средний:</i>	895,7	35,48	35,69	139,77	987,5	0,34	101,58	66,29	167,7	374,17	104,86	6,86
<i>Средние показатели рациона</i>	1448,3	59,0	59,5	235,1	1578,7	0,6	109,0	77,7	476,3	742,8	165,9	9,1

Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая