

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения



« » 2022 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»



« » 2022 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	
	1 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	
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	8,5	7,5	14,2	156,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2	

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	553	26,3	25,8	76,9	629,6	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Обед												
7-ТТК	Салаг "Мечта"	100	1,3	8,3	21,5	97,7	-	10	-	15,8	17,4	8,2	0,3
151-94	Суп-лапша	250	11	9,3	33,5	235,7	0,1	6,9	-	29,6	75,4	25,5	1
439-94	Окорочка отварные	100	14,2	16,2	17,2	241,4	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2
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
46-ТТК	Десерт творожный "Яблонька"	45	6	4,1	15,6	116,1	-	6,7	-	53,2	85,8	7,8	0,4
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:	908	38,6	42,6	151,6	1016,1	0,3	32,9	41,1	173,7	443,4	99,7	5,5
	Итого:	1461	64,9	68,4	228,5	1645,7	0,6	37,8	41,3	436,9	769,1	145,5	7,7
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
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

	Выпечка	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
	Обед												
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
38-ГТК	Салат "Жар-птица"	100	5,8	10,5	4,3	143,2	-	2,3	-	12,5	49,1	10,5	0,4
110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	5,9	16,4	124,5	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
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
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	818	33,5	29,1	103,6	859,6	0,2	26,1	31,3	338,3	458,4	111,6	4,9
	Итого:	1368	54,8	49,7	219,3	1464	0,3	32,9	31,3	664,6	780,6	159,8	6,1
	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

262-94	Завтрак	260/5/5	9,7	10,3	42,5	283,7	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Каша молочная геркулесовая с масл.,с сахаром												
	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	22,8	31,4	106,1	527,8	0,4	2,3	0,1	372,8	469,5	84,5	2,6
	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 картофельный 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
	Фрукты	100	2,6	0,6	27,6	63,5	-	232,3	22,5	37,2	20,9	17,6	3,4
773-97	Напиток из шиповника	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
	Обед итог:	963	40,4	38,1	159	1115,8	0,3	345,7	74,6	109,7	436,2	169,3	14,5

	<i>Итого:</i>	1513	63,2	69,5	265,1	1643,6	0,7	348	74,7	482,5	905,7	253,8	17,1
	V ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	250/5/5	8,6	7,9	52	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
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	17,6	17,6	87,1	533,3	0,3	3,2	56,8	239,2	249,5	50,6	2,2
	<i>Обед</i>												
37-97	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,7	6,5	7,5	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	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
444-94	Мясо птицы тушеное в соусе	100	11,4	12,9	9,8	177,2	-	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
297-94	Запеканка из творога	40	10,2	5,8	19,3	132,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
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

262-94	Завтрак	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
		Выпечка	80	8,4	9,6	44	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
762-97		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
		Обед												
28-ТТК		Салат "Солнечный"	100	2,8	11	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
148-94		Суп 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	00	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
15-ТТК		Десерт "Лакомка"	45	6,5	3,1	21,3	137,8	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
		Сок	200	1	-	18,2	76,2	-	4	77,1	14	14	8	0,6
		Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
		Обед итог:	828	40,3	37	125,2	1030,6	0,2	46,7	235,1	164,2	499,8	98	5,3
		Итого:	1378	59,5	56,1	234,1	1587,5	0,3	53,3	235,1	437,6	757,9	134,1	6
		VIII 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
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

60-94	<i>Обед</i> 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
390-94	Мясо тушеное	100	12	13,4	46,2	359,4	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
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
294-94	Сырники	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	908	36,2	36,4	165,8	1150,3	0,2	42,2	72,7	192,6	357,4	67,4	8
	Итого:	1458	55	57,5	250,4	1701,2	0,6	63,9	129,5	385,4	607,8	130,1	11,4
	IX ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	250/5/5	8,6	7,9	52	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
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:	560	28,2	20,3	94,4	643,3	0,2	1,6	0,1	387,8	475,1	64,2	1,8
	<i>Обед</i>												
	Бутерброд с сыром		6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4

36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	5,9	16,4	124,5	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
50/2	Шницель "Рыбачок"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
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
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:	898	31	36,1	117,5	867,6	0,2	21,8	60	290,3	370,2	92,2	4,8
	Итого:	1458	59,2	56,4	211,9	1510,9	0,4	23,4	60,1	678,1	845,3	156,4	6,6
	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	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Выпечка	80	11,7	20,1	47,3	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
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	24,9	32,9	113,9	575,3	0,4	2,5	0,1	425,7	533,6	96,6	3,1
	Обед												
23-97	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
23-ТТК	Салат "Минский"	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
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4

469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
11-ГТК	Нашиток "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:	873	36,6	37,7	149	951,5	0,5	38,2	98,5	187	315,4	82,9	7,3
	Итого:	1423	61,5	70,6	262,9	1526,8	0,9	40,7	98,6	612,7	849	179,5	10,4
	Завтрак средний:	552,6	23,48	23,84	95,35	591,2	0,28	7,46	11,44	308,58	368,58	61,08	2,24
	Обед средний:	904,5	35,91	37,1	141,56	1008,54	0,28	113,1	83,62	188,51	383,99	101,07	7,28
	Средние показатели рациона	1457,1	59,4	60,9	236,9	1599,7	0,6	120,6	95,1	497,1	752,6	162,2	9,5

Технолог ООО «КПУ»

Н.А. Долгая