

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 7 до 11 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	Ca	P	Mg	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	200	6,5	9,8	23,3	194,5	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:	503	24,7	23,3	71,1	581	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2	
	Обед													
7-ТТК	Салат "Мечта"	60	0,8	5	12,9	58,6	-	10	-	15,8	17,4	8,2	0,3	
151-94	Суп-лапша	200	6,6	5,6	20,1	141,4	0,1	6,9	-	29,6	75,4	25,5	1	
439-94	Окорочка отварные	90	17	14,6	15,5	217,3	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2	
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	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:	778	35,9	33,3	124,1	835	0,3	32,9	41,1	173,7	443,4	99,7	5,5	
	Итого:	1281	60,6	56,6	195,2	1416	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	210/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	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:	500	19,5	19	106,6	546,3	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-ТТК	Салат "Жар-птица"	60	3,5	6,9	2,6	85,9	-		2,3	-	12,5	49,1	10,5	0,4
110-94	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-		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:	728	30,6	24,3	98,6	777,4	0,2		26,1	31,3	338,3	458,4	111,6	4,9
	Итого:	1228	50,1	43,3	205,2	1323,7	0,3		32,9	31,3	664,6	780,6	159,8	6,1
	III ДЕНЬ													
	Завтрак													
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	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:	500	27,4	21,5	79,7	595,3	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	2,1	58	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
42-ГТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	150	3,6	4,2	35	194,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Кондитерские изделия	10	1,7	8,4	23,4	98,4	-	0,1	-	3,5	6,4	2,8	0,1
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	30,9	38,6	153	1030,6	0,2	251,3	45,8	138	300,1	114,1	7,7
	Итого:	1363	58,3	60,1	232,7	1625,9	0,5	271,4	45,9	479,4	776,1	190,4	10,7

IV ДЕНЬ																				
		<i>Завтрак</i>																		
262-94		Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	210/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2						
		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:	500	20,9	29,4	97,9	482,4	0,4	2,3	0,1	372,8	469,5	84,5	2,6						
		Обед																		
4-ТТК		Салат "Витаминный"	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3						
ТТК-15		Суп картофельный с булгуром	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7						
401-94		Гуляш	90	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9						
463-94		Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	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:	833	34,7	29,6	142,1	937,7	0,3	345,7	74,6	109,7	436,2	169,3	14,5
	Итого:	1333	55,6	59	240	1420,1	0,7	348	74,7	482,5	905,7	253,8	17,1
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	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
	Завтрак итог:	510	15,9	16	76,7	471,2	0,3	3,2	56,8	239,2	249,5	50,6	2,2
	Обед												
37-97	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5,5	6,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
444-94	Мясо птицы тушеное в соусе	90	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
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
11-ГТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3

60-94	Винегрет овощной	60	0,6	5	3,6	61	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
390-94	Мясо тушеное	90	9,3	9,7	14,9	188,9	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	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	Компог "Янгарь"	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:	778	27,7	29,8	110,7	821,2	0,2	42,2	72,7	192,6	357,4	67,4	8
	Итого:	1278	44,5	48,6	186	1306,5	0,6	63,9	129,5	385,4	607,8	130,1	11,4
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	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:	510	26,5	18,7	84	581,2	0,2	1,6	0,1	387,8	475,1	64,2	1,8
	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
36-ТТК	Салат "Огонек"	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
50/2	Шницель	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8

472-94	"Рыбачок"	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
628-94	Пюре картофельное	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Чай с сахаром	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Хлеб	778	28,7	31,5	108,9	785,3	0,2	21,8	60	290,3	370,2	92,2	4,8
	Обед итог:	1288	55,2	50,2	192,9	1366,5	0,4	23,4	60,1	678,1	845,3	156,4	6,6
	Х ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная геркулесовая с масл., с сахаром	210/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	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:	500	23	30,9	105,7	529,9	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-ГТК	Салат "Минский"	60	3,3	4,8	17	71,5	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
39/2-ГТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
11-ГТК	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:	753	32	32,9	126,6	835	0,5	38,2	98,5	187	315,4	82,9	7,3

<i>Итого:</i>	1253	55	63,8	232,3	1364,9	0,9	40,7	98,6	612,7	849	179,5	10,4
<i>Завтрак средний:</i>	502,6	21,68	21,84	86,79	535,24	0,28	7,46	11,4 4	308,58	368,58	61,08	2,24
<i>Обед средний:</i>	786	31,17	31,46	123,08	858	0,28	113,1	83,6 2	188,51	383,99	101,07	7,28
<i>Средние показатели рациона</i>	1288,6	52,9	53,3	209,9	1393,2	0,6	120,6	95,1	497,1	752,6	162,2	9,5

Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая