

93 N OM 24-03-05-02(02)82

Согласовано:

от 26.10.2022

Директор общеобразовательного учреждения

« _____ » _____ 2022 г.



Утверждено:
 Генеральный директор ООО «КПУ»
 Е.В. Косицкая
 « _____ » _____ 2022г.



**Примерное десятидневное меню
 по д/питанию (диета №9) для детей с ОВЗ
 обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
 (завтрак, 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	I ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
65-д/с	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
110-д/с	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	12,3	29,1	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
295-д/с	Омлет натуральный	60	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	4	-	14	14	8	0,6

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	553	21,5	21,6	86,8	550,1	0,2	5,2	0,1	338,2	365,1	54,5	2,7
	Обед												
25-д/с	Салат из свеклы	100	1,3	5,3	5,5	86	-	13,4	-	29,6	25,6	14,2	0,6
92-д/с	Суп крестьянский	250	2,8	4,1	10,2	121	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
426--д/с	Котлеты натуральные из филе птицы	100	13,7	9,3	-	120,7	-	-	-	5,2	74,2	24,1	0,5
259-д/с	Каша перловая рассыпчатая с луком	180	6	9,8	6,8	155,2	-	8	-	12,6	13,9	6,6	0,2
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	10,4	140	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	0,3	-	61,9	58,4	20	0,5
	Обед итог:	863	28,2	29	56,1	736,9	0,2	33,3	3,9	123,8	433,5	83,8	7,2
	Итого:	1416	49,7	50,6	142,9	1287	0,4	38,5	4	462	798,6	138,3	9,9
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная перловая с маслом	250/5	9,4	8,5	37,4	302,3	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Фрукты	100	8,4	9,6	44,2	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
649-д/с	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6



	Завтрак итог:	555	21,3	20,6	105,7	604,4	0,1	6,8	0	326,3	322,2	48,2	1,2
	Обед												
16-д/с	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,2	58	-	5,6	-	15,6	29,1	16,8	0,8
101-д/с	Суп картофельный с горохом	250	4	4,2	11,4	117	0,1	35,8	-	48,2	39,6	22	1,4
387-д/с	Гуляш	100	12,3	6,1	17,8	133,5	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
257-д/с	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,7	48,9	296,3	0,1	8,6	-	31,1	74,7	24,5	1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	0,3	-	61,9	58,4	20	0,5
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	32,5	25,1	126,9	805,8	0,4	68,8	0	197,4	506,4	156,2	8
	Итого:	1418	53,8	45,7	232,6	1410,2	0,5	75,6	0	523,7	828,6	204,4	9,2
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	9,8	11,4	46,6	327,9	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
	Фрукты	100	16,2	9,4	26,3	257,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Завтрак итог:	555	27,6	22,4	90,3	672,2	0,3	19,8	0,1	301,3	471,3	77,7	3,5



	<i>Обед</i>												
44-д/с	Икра овощная закусочная	100	1,8	5,2	5,7	59	0,1	-	-	12,7	145,2	17,2	1,2
77-д/с	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	4,6	11,6	121	0,1	1,5	0,1	13,2	172,3	38,9	1,5
327-д/с	Рыба отварная	100	19,6	0,5	-	47,2	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
185-д/с	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,7	14,2	164,4	-	0,8	-	9	11,1	5,8	0,2
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	4	-	14	14	8	0,6
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	33,5	24	78,8	596,6	0,2	9,3	0,1	101	408,2	107	4,9
	Итого:	1418	61,1	46,4	169,1	1268,8	0,5	29,1	0,2	402,3	879,5	184,7	8,4
	IV ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
249-д/с	Каша молочная геркулесовая с масл.	250/5	9,7	10,3	42,5	283,7	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Фрукты	100	11,7	20,1	46,1	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
649-д/с	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Завтрак итог:	555	24,9	32,9	112,7	575,3	0,4	2,5	0,1	425,7	533,6	96,6	3,1
	<i>Обед</i>												

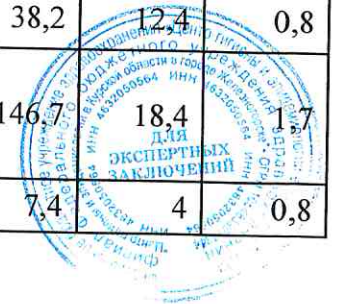


33-д/с	Салат из моркови и яблок	100	1,3	2	6	48	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
82-д/с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	3,9	11,3	117	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
384-д/с	Мясо тушеное в соусе	100	20,9	4	3,5	74,6	0,2	-	-	17,4	156,2	92,6	3
257-д/с	Перловка отварная	180	5	6,7	33,5	214,3	-	1,1	-	61,9	97,4	8,8	0,2
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140	-	30,9	-	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	34,5	17,1	112,9	707,9	0,2	38	0	193,8	370,3	170,5	7,7
	Итого:	1418	59,4	50	225,6	1283,2	0,6	40,5	0,1	619,5	903,9	267,1	10,8
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная гречневая с маслом	250/5	8,6	7,9	42	310	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
628-94	Чай	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:	555	17,6	17,6	77,1	533	0,3	3,2	56,8	239,2	249,5	50,6	2,2
	Обед												
37-д/с	Винегрет овощной	100	1,5	8	5,3	78	-	27	-	30,2	20	10,6	0,4
92-д/с	Суп крестьянский	250	2,8	4,1	10,2	121	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
425-д/с	Окорочка отварные	100	10,5	3,6	0,4	60,8	-	7,3	-	15,2	38,2	12,4	0,8

469-д/с	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	180	3,5	3,5	13,6	90,6	-	-	-	32,3	146,7	18,4	1,7
639-д/с	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	-	60	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	870	22,4	19,7	52,7	524,4	0,2	45,9	3,9	98,9	490,9	70	8,9
	Итого:	1425	40	37,3	129,8	1057,4	0,5	49,1	60,7	338,1	740,4	120,6	11,1
	VI ДЕНЬ												
	Завтрак												
65-д/с	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
110-д/с	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	12,3	29,1	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
295-д/с	Омлет натуральный	60	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	0,3	-	61,9	58,4	20	0,5
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	553	21,6	22,7	80,1	546,1	0,2	1,5	0,1	386,1	409,5	66,5	2,6
	Обед												
44-д/с	Икра овощная закусочная	100	1,8	5,2	5,7	59	0,1	-	-	12,7	145,2	17,2	1,2
77-д/с	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	4,6	11,6	121	0,1	1,5	0,1	13,2	172,3	38,9	1,5
327-д/с	Рыба отварная	100	19,6	0,5	-	47,2	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
185-д/с	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,7	14,2	164,4	-	0,8	-	9	11,1	5,8	0,2
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	4	-	14	14	8	0,6
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	33,5	24	78,8	596,6	0,2	9,3	0,1	101	408,2	107	4,9

	Итого:	1416	55,1	46,7	158,9	1142,7	0,4	10,8	0,2	487,1	817,7	173,5	7,5
	VII ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	9,8	11,4	46,6	327,9	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
	Фрукты	100	8,4	9,6	44	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
628-94	Чай	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Завтрак итог:	555	18,4	21	104,4	554	0,2	24,9	0	183,9	236	55	2,6
	Обед												
16-д/с	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,2	58	-	5,6	-	15,6	29,1	16,8	0,8
101-д/с	Суп картофельный с горохом	250	4	4,2	11,4	117	0,1	35,8	-	48,2	39,6	22	1,4
387-д/с	Гуляш	100	12,3	6,1	17,8	133,5	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
257-д/с	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,7	48,9	296,3	0,1	8,6	-	31,1	74,7	24,5	1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	0,3	-	61,9	58,4	20	0,5
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	32,5	25,1	126,9	805,8	0,4	68,8	0	197,4	506,4	156,2	8
	Итого:	1418	50,9	46,1	231,3	1359,8	0,6	93,7	0	381,3	742,4	211,2	10,6
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная гречневая с маслом	250/5	9,4	8,5	37,4	302,3	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	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:	555	19,7	18,7	85,7	563,2	0,3	3,8	56,8	237,1	233	42,2	1,7

	<i>Обед</i>												
25-д/с	Салат из свеклы	100	1,3	5,3	5,5	86	-	13,4	-	29,6	25,6	14,2	0,6
92-д/с	Суп крестьянский	250	2,8	4,1	10,2	121	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
426--д/с	Котлеты натуральные из филе птицы	100	13,7	9,3	-	120,7	-	-	-	5,2	74,2	24,1	0,5
259-д/с	Каша перловая рассыпчатая с луком	180	6	9,8	6,8	155,2	-	8	-	12,6	13,9	6,6	0,2
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	10,4	140	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	0,3	-	61,9	58,4	20	0,5
	Обед итог:	863	28,2	29	56,1	736,9	0,2	33,3	3,9	123,8	433,5	83,8	7,2
	Итого:	1318	47,9	47,7	141,8	1300,1	0,5	37,1	60,7	360,9	666,5	126	8,9
	IX ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
249-д/с	Каша молочная перловая с маслом	250/5	8,6	7,9	42	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Фрукты	100	16,2	9,4	26,3	257,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Завтрак итог:	555	26,4	18,9	85,7	654,6	0,2	1,3	0,1	347,7	470,4	65,6	2,3
	<i>Обед</i>												
37-д/с	Винегрет овощной	100	1,5	8	5,3	78	-	27	-	30,2	20	10,6	0,4
92-д/с	Суп крестьянский	250	2,8	4,1	10,2	121	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
425-д/с	Окорочка отварные	100	10,5	3,6	0,4	60,8	-	7,3	-	15,2	38,2	12,4	0,8
469-д/с	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	180	3,5	3,5	13,6	90,6	-	-	-	32,3	146,7	18,4	1,7
639-д/с	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	-	60	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8



	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	870	22,4	19,7	52,7	524,4	0,2	45,9	3,9	98,9	490,9	70	8,9
	Итого:	1425	48,8	38,6	138,4	1179	0,4	47,2	4	446,6	961,3	135,6	11,2
	Х ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная геркулесовая с масл.	250/5	9,7	10,3	42,5	283,7	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Фрукты	100	11,7	20,1	47,3	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Завтрак итог:	555	22,9	30,9	113,9	537,2	0,4	2,7	0,1	327,6	430	82,9	2,8
	Обед												
33-д/с	Салат из моркови и яблок	100	1,3	2	6	48	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
82-д/с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	3,9	11,3	117	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
384-д/с	Мясо тушеное в соусе	100	20,9	4	3,5	74,6	0,2	-	-	17,4	156,2	92,6	3
257-д/с	Перловка отварная	180	5	6,7	33,5	214,3	-	1,1	-	61,9	97,4	8,8	0,2
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140	-	30,9	-	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	863	34,5	17,1	112,9	707,9	0,2	38	0	193,8	370,3	170,5	7,7
	Итого:	1418	57,4	48	226,8	1245,1	0,6	40,7	0,1	521,4	800,3	253,4	10,5
	Завтрак средний:	554,6	22,19	22,73	94,24	579,01	0,26	7,17	11,42	311,31	372,06	63,98	2,47
	Обед средний:	864,4	30,22	22,98	85,48	674,32	0,24	39,06	1,58	142,98	441,86	117,5	7,34
	Средние показатели рациона	1419	52,4	45,7	179,7	1253,3	0,5	46,2	13,0	454,3	813,9	181,5	9,8



Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая

