

ЭЗ № 24-03-05-02(01)82

Согласовано:

от 26.10.2022

Директор общеобразовательного учреждения

« _____ » _____ 2022 г.



Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

Косицкая Е.В. Косицкая

« _____ » _____ 2022г.



**Примерное десятидневное меню
по д/питанию (диета №9) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	I 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	200	6,5	9,8	23,3	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	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Завтрак итог:	503	19,9	19,1	81	550,1	0,2	1,9	0,1	330,4	359,3	50,9	2,4
	Обед												
25-д/с	Салат из свеклы	60	0,8	4,4	5,1	63,6	-	9,7	-	46,1	55,1	22,2	1,1
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
426-д/с	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,5	8,5	0	113	-	0,5	-	8,5	82,8	10	0,6
259-д/с	Каша перловая рассыпчатая с луком	150	5,4	9,8	9	146	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	15,4	140	-	6,8	-	18,5	6,3	11,4	0,5
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	24,5	26,6	58,9	636,6	0,2	21,5	0	117,2	319,3	101,7	4,5
	Итого:	1236	44,4	45,7	139,9	1186,7	0,4	23,4	0,1	447,6	678,6	152,6	6,9
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная перловая с маслом	200/5	7,6	6,9	28,3	244,2	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:	505	19,5	19	96,6	546,3	0,1	6,8	0	326,3	322,2	48,2	1,2
	Обед												



16-д/с	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52,8	0,1	9,2	-	30,9	60,3	22,1	0,7
101-д/с	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,8	17,4	122,8	0,1	35,8	-	48,2	39,6	22	1,4
387-д/с	Гуляш	90	11,4	5,7	3	109	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4
257-д/с	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,1	44,1	288,6	-	0,2	-	20,3	13,9	5,4	1,1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	31,1	22,7	110,6	774,2	0,3	45,2	0	130	265,1	97	5,7
	Итого:	1238	50,6	41,7	207,2	1320,5	0,4	52	0	456,3	587,3	145,2	6,9
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,8	9,1	37,3	262,3	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:	505	25,6	20,1	81	606,6	0,3	19,8	0,1	301,3	471,3	77,7	3,5
	Обед												
76-94	Икра овощная закусочная	60	1,1	3,1	5,2	53,4	0,2	4,5	-	34,5	77,3	32	1,8
77-д/с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,2	10,2	78	0,1	1,5	0,1	13,2	172,3	38,9	1,5

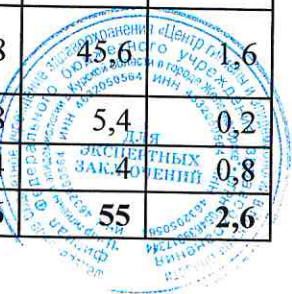


327-д/с	Рыба отварная	90	19,6	0,3	0	42	-	0,2	-	10,6	71,2	8,3	0,9
185-д/с	Овощи в молочном соусе	150	3,5	10,6	13,5	162	-	8	-	12,6	13,9	6,6	0,2
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	30,9	18,2	76,2	540,4	0,4	14,9	0,1	88,6	384,9	106,7	5,7
	Итого:	1236	56,5	38,3	157,2	1147	0,7	34,7	0,2	389,9	856,2	184,4	9,2
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная геркулесовая с масл.	200/5	7,8	8,3	34,3	238,3	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:	505	23	30,9	104,5	529,9	0,4	2,5	0,1	425,7	533,6	96,6	3,1
	Обед												
33-д/с	Салат из моркови и яблок	60	0,8	1,8	5,4	40,8	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
82-д/с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
384-д/с	Мясо тушеное в соусе	90	19,1	3,2	2,8	115,7	-	0,1	-	14,2	187,2	75,3	2,5
257-д/с	Перловка отварная	150	4,5	6,4	32,1	203,6	-	0,8	-	9	11,1	5,8	0,2



587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	-	30,9	-	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	30,4	15,3	106,9	684,1	0,2	39,3	0	125,1	360,2	150,2	7,7
	Итого:	1236	53,4	46,2	211,4	1214	0,6	41,8	0,1	550,8	893,8	246,8	10,8
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,9	6,3	31,6	248,2	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:	505	15,9	16	66,7	471,2	0,3	3,2	56,8	239,2	249,5	50,6	2,2
	Обед												
37-д/с	Винегрет овощной	60	0,9	6	4,4	76,8	0,1	13,8	-	50,9	55,2	24,2	0,8
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
425-д/с	Окорочка отварные	90	16,4	2,9	0,3	70	-	7,3	-	15,2	38,2	12,4	0,8
469-д/с	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	3,2	2,9	12,2	88	-	1,1	-	61,9	97,4	8,8	0,2
639-д/с	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	0	60	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	740	26	15,7	46,3	468,8	0,4	121,8	3,9	160,5	489,9	79,6	12
	Итого:	1245	41,9	31,7	113	940	0,7	125	60,7	399,7	739,4	130,2	14,2

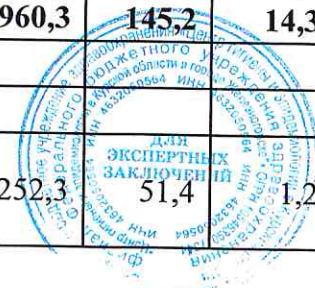
VI ДЕНЬ													
Завтрак													
65-д/с	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
110-д/с	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
295-д/с	Омлет натуральный	60	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	503	20	20,2	74,3	546,1	0,2	1,2	0,1	338,7	396,1	56,5	3,2
Обед													
76-94	Икра овощная закусочная	60	1,1	3,1	5,2	53,4	0,2	4,5	-	34,5	77,3	32	1,8
77-д/с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,2	10,2	78	0,1	1,5	0,1	13,2	172,3	38,9	1,5
327-д/с	Рыба отварная	90	19,6	0,3	0	42	-	0,2	-	10,6	71,2	8,3	0,9
185-д/с	Овощи в молочном соусе	150	3,5	10,6	13,5	162	-	8	-	12,6	13,9	6,6	0,2
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	30,9	18,2	76,2	540,4	0,4	14,9	0,1	88,6	384,9	106,7	5,7
	Итого:	1236	50,9	38,4	150,5	1086,5	0,6	16,1	0,2	427,3	781	163,2	8,9
VII ДЕНЬ													
Завтрак													
249-д/с	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,8	9,1	37,3	262,3	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	0,8
	Завтрак итог:	505	16,4	18,7	95,1	488,4	0,2	24,9	0	183,9	236	55	2,6



	<i>Обед</i>													
16-д/с	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52,8	0,1	9,2	-	30,9	60,3	22,1	0,7	
101-д/с	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,8	17,4	122,8	0,1	35,8	-	48,2	39,6	22	1,4	
387-д/с	Гуляш	90	11,4	5,7	3	109	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4	
257-д/с	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,1	44,1	288,6	-	0,2	-	20,3	13,9	5,4	1,1	
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1	
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1	
	Обед итог:	733	31,1	22,7	110,6	774,2	0,3	45,2	0	130	265,1	97	5,7	
	Итого:	1236	47,5	41,4	205,7	1262,6	0,5	70,1	0	313,9	501,1	152	8,3	
	VIII ДЕНЬ													
	<i>Завтрак</i>													
249-д/с	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	7,6	6,9	28,3	244,2	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:	505	17,9	17,1	76,6	505,1	0,3	3,8	56,8	237,1	233	42,2	1,7	
	<i>Обед</i>													
25-д/с	Салат из свеклы	60	0,8	4,4	5,1	63,6	-	9,7	-	46,1	55,1	22,2	1,1	
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9	
426-д/с	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,5	8,5	0	113	-	0,5	-	8,5	82,8	10	0,6	
259-д/с	Каша перловая рассыпчатая с луком	150	5,4	9,8	9	146	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4	



587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	15,4	140	-	6,8	-	18,5	6,3	11,4	0,5
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	24,5	26,6	58,9	636,6	0,2	21,5	0	117,2	319,3	101,7	4,5
	Итого:	1236	42,4	43,7	135,5	1141,7	0,5	25,3	56,8	354,3	552,3	143,9	6,2
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная перловая с маслом	200/5	6,9	6,3	31,6	248,2	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:	505	24,7	17,3	75,3	592,5	0,2	1,3	0,1	347,7	470,4	65,6	2,3
	Обед												
37-д/с	Винегрет овощной	60	0,9	6	4,4	76,8	0,1	13,8	-	50,9	55,2	24,2	0,8
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
425-д/с	Окорочка отварные	90	16,4	2,9	0,3	70	-	7,3	-	15,2	38,2	12,4	0,8
469-д/с	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	3,2	2,9	12,2	88	-	1,1	-	61,9	97,4	8,8	0,2
639-д/с	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	0	60	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,2	1
	Обед итог:	740	26	15,7	46,3	468,8	0,4	121,8	3,9	160,5	489,9	79,6	12
	Итого:	1245	50,7	33	121,6	1061,3	0,6	123,1	4	508,2	960,3	145,2	14,3
	X ДЕНЬ												
	Завтрак												
249-д/с	Каша молочная геркулесовая с масл.	200/5	7,8	8,3	34,3	238,3	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:	505	21	28,9	105,7	491,8	0,4	2,7	0,1	327,6	430	82,9	2,8
	Обед												
33-д/с	Салат из моркови и яблок	60	0,8	1,8	5,4	40,8	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
82-д/с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
384-д/с	Мясо тушеное в соусе	90	19,1	3,2	2,8	115,7	-	0,1	-	14,2	187,2	75,3	2,5
257-д/с	Перловка отварная	150	4,5	6,4	32,1	203,6	-	0,8	-	9	11,1	5,8	0,2
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	-	30,9	-	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	Обед итог:	733	30,4	15,3	106,9	684,1	0,2	39,3	0	125,1	360,2	150,2	7,7
	Итого:	1236	51,4	44,2	212,6	1175,9	0,6	42	0,1	452,7	790,2	233,1	10,5
	Завтрак средний:	504,6	20,39	20,73	85,68	532,8	0,26	6,81	11,42	305,79	370,14	62,62	2,5
	Обед средний:	734,4	28,58	19,7	79,78	620,82	0,3	48,54	0,8	124,28	363,88	107,04	7,12
	Средние показатели рациона	1239	49,0	40,4	165,5	1153,6	0,6	55,4	12,2	430,1	734,0	169,7	9,6

Технолог ООО «КПУ»

Н.А. Долгая

