

Директор МБОУ «СОШ №1» ПГО



С.П. Оленич

Генеральный директор ООО «ТОМЭЙ»

М.П.

В.В. Дьяченко

01.09.2021

Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ.

С 1 по 4 класс.

( завтрак и обед )

Возрастная группа до 10 лет .

2021-2022 год

Меню на школы 2021-2022 г. инвалиды до 10лет (завтрак, обед)

Сбор н. реж. год	Тех.ка р.	Наименование блюд	Вых од блю д	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	7,23	4,06	26,91	193,56	199	25,75	164	0,43	0,052	0,0825	1,6	0,63
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 45	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
		<b>ОБЕД</b>													
				15,425	15,855	67,05	485,55	326,7	43,15	295,5	1,445	0,113	0,2035	3,88	2,18
2006	№ 13	Отурец свежий	60	0,42		1,08	6								
2004	№ 42	Суп гороховый с курицей	200	8,2	9,32	17,225	207,13	46,8	59,13	191,3	3,523	0,01	0,1852	18,4	4,576
2008	№ 218	Рис отварной	150	4,72	9,36	36,72	238,8	14,4	12,6	58,2	1,08	0	0,048	0	6
2008	№ 176	Рыбка запечен с овощ. 0	90/5	7,875	8,2	8,75	165,5	15,85	67,9	19,55	1,18	0	0,1	2,25	6,26
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40	
				26,955	27,66	117,26 5	854,23	114,85	168,83	385,75	7,508	0,01	0,4762	60,65	18,596











2008	№ 137	Чай с сахаром и лимонном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
						15,535	484,8	333,6	26,35	253,35	1,985	0,173	0,235	14,28	1,795
		<b>Обед</b>													
2005	№ 25	Зелен. горошек с морковью	60	1,01	5,03	1,68	30,15	15,1	4,2	40	0,49		0,043	6,9	
2001	№ 136	Свекольник на м/к 6-не со сметаной	200	6,38	8,785	26,58	214,7	53,24	59,63	157,4	2,7	0,01	0,15	25,78	4,8
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,324	4,204	29,056	189,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2007	№ 75	Шарики рыбные в соусе	90/50	7,5	8,85	6,44	162,98	68,07	44,122	52,13	2,64	0,008	2,17	0,06	2,6
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40	
						26,954	834,23	209,3	186,272	516,03	11,563	0,038	2,771	72,74	12,573
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				42,489	1319,0	542,9	212,622	769,38	13,548	0,211	3,006	87,02	
		<b>Третий день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2009	№ 97	Каша манная молочная	200	7,191	4,113	26,87	190,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2006	№ 199	Чай с сахаром и шиповником	200	0,279	0	15,51	58,39	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0





2004	№ 303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	200	6,842	6,784	22,11	181,7	57,5	43,13	148,1	2,043	0,02	0,1742	48,43	3,796
2006	№ 19	Макароны отвар.	150	5,239	5,825	22,32	173,3	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	90	6,695	6,875	4,7	127,21	38,16	37,78	242,14	3,56	0,006	0,06	0,72	1,6
2006	№ 348	Соус томатный	50	0,85	3,04	6,19	47,75	14,3	8,76	19,8	0,38		0,028	3,3	6,3
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	21,72	86,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
				26,956	27,654	117,26	832,4	383,42	132,82	636,39	12,073	0,138	0,5252	55,32	13,701
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,321</b>	<b>43,509</b>	<b>184,28</b>	<b>1313,1</b>	<b>682,07</b>	<b>176,47</b>	<b>926,04</b>	<b>14,278</b>	<b>0,248</b>	<b>0,7252</b>	<b>57,21</b>	<b>15,381</b>
		<b>Пятый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 526	Пудинг творожный с изюмом	200	8,42	5,36	24,31	190,1	180,5	34,61	250	1,61	0,06	0,2	0,78	0,8
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,4	15,816	67,01	476,79	299,77	63	394,19	3,603	0,13	0,3395	1,38	2,26
		<b>Обед</b>													
2004	№ 481	Салат из дайкона с морковью	60	1,15	3,6	1,5	36,31	10,05		27,08	0,22		0,022	4,27	
2001	№ 299	Суп вермишелевый с	200	8,47	10,67	29,6	193,9	33,5	42,4	193	6,61	0,012	0,175	15,1	3,54

