

Директор МБОУ «СОШ №1» ПГО

Генеральный директор ООО «ТОМЭЙ»



М.П. С.П. Оленич

М.П.

В.В. Дьяченко

01.09.2021г.

Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ.

С 5 по 11 класс.

( завтрак и обед )

Возрастная группа с 11 лет .

2021-2022 год

Меню на школы с 2021-2022 г. инвалиды с 11 лет (завтрак, обед)

Сборн. реч. Год	Тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е
		Первая неделя Первый День Завтрак													
2006	№ 93	Суп вермишелевый молочный	250	8,09	5,161	34,02	241,95	248,7	32,19	205	0,5	0,06	0,1	2	0,78
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
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
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>		<b>18,005</b>	<b>18,411</b>	<b>76,64</b>	<b>563,29</b>	<b>14140,3</b>	<b>51,24</b>	<b>362</b>	<b>1,595</b>	<b>0,128</b>	<b>0,207</b>	<b>4,03</b>	<b>2,44</b>
2006	№ 13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10								
2004	№ 42	Суп гороховый с курицей	250	10,25	11,65	21,53	231,91	58,5	73,91	239,12	4,4	0,01	0,2	23	5,72
2008	№ 218	Рис отварной	180	5,66	11,23	43,46	286,5	17,28	15,12	69,84	1,29	0	0,057	0	7,2
2008	№ 176	Рыбка запечен с овощ.	100/50	8,771	8,46	11,294	192,95	21,61	92,5	26,66	1,6		0,13	3	8,5
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	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	
				<b>31,501</b>	<b>32,21</b>	<b>134,054</b>	<b>969,46</b>	<b>137,09</b>	<b>212,38</b>	<b>459,72</b>	<b>9,095</b>	<b>0,01</b>	<b>0,515</b>	<b>66</b>	<b>23,28</b>















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
		<b>Обед</b>		<b>18,03</b>	<b>18,43</b>	<b>76,62</b>	<b>547,97</b>	<b>14144,9</b>	<b>565,85</b>	<b>405,52</b>	<b>3,855</b>	<b>0,128</b>	<b>0,316</b>	<b>2,13</b>	<b>1,61</b>
2006	№ 13	Отурец свежий	100	0,7		1,8	10								
2007	№60	Суп овощной с курицей	250	9,6	9,67	28,04	220,9	31,25	45,07	186	2	0,02	0,18	22,5	4,75
2008	№ 218	Рис отварной	180	5,61	11,23	43,46	286,5	17,28	15,12	69,84	1,29	0	0,057	0	7,2
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	100/50	9,68	10,44	6,075	157,11	25,5	13,71	69,77	1,1	8,57	0,025	9,17	2
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2004	№ 211	Кисель	200	0,02		14,38	111	0,2			0,05				
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,56</b>	<b>50,64</b>	<b>210,675</b>	<b>1517,5</b>	<b>14249,4</b>	<b>663,6</b>	<b>848,63</b>	<b>9,895</b>	<b>8,718</b>	<b>0,702</b>	<b>33,8</b>	<b>17,42</b>
		<b>Второй день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 109	Макароны отвар. с молоч. соусом	180/50	7,73	5,16	32,28	234,41	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2005	№ 11	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14	8		35	0,5		0,04	21,66	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
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
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>18,245</b>	<b>18,41</b>	<b>77,8</b>	<b>569,75</b>	<b>14100,7</b>	<b>28</b>	<b>292,85</b>	<b>2,265</b>	<b>0,18</b>	<b>0,237</b>	<b>23,69</b>	<b>1,905</b>





2004	№ 18	Отруец соленый	100	1	4	4,5	22	42,5	31,66	45,8	1	0,05	4,16	0,5
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	250	9,95	11,37	37,125	313,8	33,25	46,75	197,5	2,31	0,02	20	7,75
2004	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	300	14,56	15,962	35,098	401,45	38,3			5,18	0,28	11,74	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1	0,1		1,2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6	0,024		0,66
2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0,08		17,03	65,3	3,5	1,8	2,2	0,285	0,002	2,6	
				31,51	32,202	134,053	986,55	147,75	104,06	363	10,375	0,02	38,5	10,11
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		49,55	50,605	210,654	1547,7	14204,8	152,61	666,45	12,995	0,118	39,93	12,188
		<b>Четвертый День</b>												
		<b>Завтрак</b>												
2006	№ 224	Каша рисовая молочная	250	8,17	5,16	34,16	230,26	168	22,45	151	0,4	0,049	1,51	0,43
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1	0,1		1,2
2005	№ 220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,03	0,04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,1	0
				18,04	18,41	76,6	550,05	14062,6	45,3	315,15	2,285	0,117	1,64	1,79
		<b>Обед</b>												
2004	№ 741	Икра свекольная	100	2,55	5,175	4,05	62,5	32,35			1,45	0,03	4,125	
2004	№ 303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	250	7,8	7,64	29,35	202,13	71,87	53,91	185,13	2,55	0,025	60,5	4,7





