

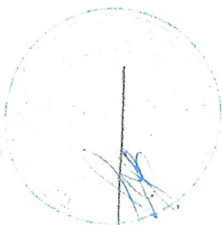
Согласовано:



С.П. Оленич

Директор МБОУ «ОЦ «Кристалл»

Утверждаю:



ИП Дьяченко А.В.

Дьяченко А.В.

Примерное десятидневное меню для детей ОВЗ.

С 1 по 4 класс.

(Завтрак и обед)

Возрастная группа с 6,5 до 10 лет

2024-2025 год

2024-2025 год

Инвалиды до 10 лет 160 (завтрак, обед)

Тек.кар.	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАУ	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
1	Первая неделя													
	Первый день													
	Завтрак													
2007 № 6/4	Каша геркулесовая молочная	230	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 № 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
№ 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
			15,425	15,855	67,05	485,55	326,7	43,15	295,5	1,445	0,113	0,2035	3,88	2,18
	Второй завтрак													
	Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
	ОБЕД													
2006 № 43	Овощи свежие (нарезка)	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.	90/50	7,85	8,13	8,681	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	
			26,93	27,59	117,196	854,23	114,85	168,83	385,75	7,508	0,01	0,4762	60,65	18,596

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,355	43,445	184,246	1339,78	441,55	211,98	681,25	8,953	0,123	0,6797	64,53	20,776
	Второй день													
	Завтрак													
2009 № 97	Каша "Дружба" молочная	230	7,265	4,01	27,07	194,55	194,9	22,55	198,8	1,465	0,052	0,109	1,6	1,506
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
№ 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
			15,415	15,805	67,03	484,99	325,55	43,75	337,45	3,27	0,113	0,229	1,98	2,756
	Второй завтрак													
	Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
	Обед													
2004 № 18	Огулец соленый	60	0,48	0,06	1,2	6								
2004 № 57	Борщ на к/б-не со сметаной	200	9,74	10,715	31,21	212,27	104,64	73,34	159,48	3,3	0,018	0,27	89,78	
2008 № 21	Картофельное пюре	150	3,11	4,28	23,25	183,25	53,5	41,15	121	1,48	0,026	0,209	32	0,13
2006 № 201	Печень тушенная с овощами	90/50	7,98	11,82	6,72	198,54	23,84	22,12	274,6	6,996	2,8	0,25	26,05	0,785
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
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	
			26,93	27,655	117,23	838,06	213,78	160,61	667,38	13,581	2,844	0,87	150,43	2,675
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,345	43,46	184,26	1323,05	539,33	204,36	1004,83	16,851	2,957	1,099	152,41	5,431

[illegible]

2007	№ 247	Макаронны отаарные с сыром	165/15	9,369	9,92	22,9	217,5	215,1	9,95	103,3	0,67	0,141	0,055	0,28	0,295
2008	№ 486	Бутерброд с маслом и повидл	50/10/20	5,54	5,9	28,5	201,6	34,24	29,33	118,4	1,43	0,04	0,22	1,76	1,93
2004	№ 395	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,2	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				15,43	15,82	67,32	481,84	251,6	39,88	222,8	2,175	0,181	0,277	4,04	2,525
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Обед													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	60	0,42		1,08	6								
2001	№ 91	Рассольник на М/к Б-не со смет. (т/о)	200	8,47	10,67	34,6	263,9	44,5	62,7	203	8,56	0,015	0,195	17	4,04
2007	№ 304	Плов с курицей	230	12,28	16,18	27,767	317,23	116,3	28,8	160,87	0,9	0,13	0,07	3,7	1,38
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	
				26,91	27,63	116,94	823,93	198,6	120,7	480,57	11,19	0,145	0,408	60,7	7,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,34	43,45	184,26	1305,8	450,2	160,6	703,37	13,36	0,326	0,685	64,74	9,705
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 525	Запеканка творожная с куратой	200	8,4	5,385	24,14	193,57	188,5	34,45	333,9	1,295	0,15	0,063	1	0,4
2004	№ 114	Суп 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
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
				15,43	15,84	67,02	481,81	304,8	59,04	470,94	2,498	0,22	0,2035	3,5	2,16

[illegible]

[illegible]

2005	№ 25	Зелёный горошек	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	8,85	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	Колобки рыбные в соусе	90/50	7,47	8,85	6,41	162,98	68,07	44,12	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	
				26,92	27,65	117,22	834,23	209,3	186,3	516,03	11,56	0,038	2,771	72,74	12,573
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,35	43,44	184,26	1313,6	538,1	212,6	748,38	13,25	0,211	2,982	75,02	14,368
		Третий день													
		Завтрак													
2009	№ 907	Каша кукурузная молочная	230	7,291	4,03	26,87	185,2	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
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
				15,44	15,83	66,83	475,64	293,2	46,9	277,95	2,54	0,091	0,194	1,68	1,968
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Обед													
2004	№ 18	Огулец соевый	60	0,48	0,06	1,2	6								
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	200	7,96	9,1	29,7	251,1	26,6	37,4	158	1,85	0,016	0,142	16	6,2
2004	№ 132	Жаркое по домашнему с курицей	250	12,85	17,68	31,65	361,5	35,3			4,48		0,25	10,67	

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
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	
				26,91	27,62	117,4	856,6	93,7	61,4	270,3	8,135	0,016	0,533	29,27	7,96	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,35	43,45	184,23	1332,2	386,9	108,3	548,25	10,68	0,107	0,727	30,95	9,928	
		Четвертый день														
		Завтрак														
2006	№ 224	Каша рисовая молочная	230	7,215	4,06	27,06	190,26	168	22,45	151	0,4	0,049	0,08	1,51	0,43	
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	
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	
				15,37	15,86	67,02	480,7	298,7	43,65	289,65	2,205	0,11	0,2	1,89	1,68	
		Второй завтрак														
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104									
		Обед														
2004	№ 741	Икра свекольная Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	60	1,08	2,28	0,96	36,3	19,35			0,84		0,45	2,46		
2004	№ 303		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	6,771	8,875	6,11	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	

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
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	
				26,91	27,62	117,4	856,6	93,7	61,4	270,3	8,135	0,016	0,533	7,96
				42,35	43,45	184,23	1332,2	386,9	108,3	548,25	10,68	0,107	0,727	30,95
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ												9,928
		Четвертый день												
		Завтрак												
2006	№ 224	Каша рисовая молочная	230	7,215	4,06	27,06	190,26	168	22,45	151	0,4	0,049	0,08	1,51
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
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
				15,37	15,86	67,02	480,7	298,7	43,65	289,65	2,205	0,11	0,2	1,89
														1,68
		Второй завтрак												
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104							
		Обед												
2004	№ 741	Икра свекольная Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	60	1,08	2,28	0,96	36,3	19,35			0,84	0,45	2,46	
2004	№ 303	Макароны отвар.	200	6,842	6,784	22,11	181,7	57,5	43,13	148,1	2,043	0,02	0,1742	48,43
2006	№ 19	Котлеты кур. "Любительская"	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	Соус томатный	90	6,771	8,875	6,11	127,21	38,16	37,78	242,14	3,56	0,006	0,06	0,72
2006	№ 348	Хлеб пшеничный	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
				26,98	27,58	117,23	825,2	381,1	132,8	636,39	12,04	0,138	0,9452	55,31	13,701
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,35	43,44	184,25	1305,9	679,8	176,5	926,04	14,25	0,248	1,1452	57,2	15,381
		Пятый день													
		Завтрак													
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	0,855	0	0,001	0,1	0
				15,4	15,82	67,01	476,79	299,8	63	394,19	3,603	0,13	0,3395	1,38	2,26
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Обед													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	60	0,42		1,08	6								
2001	№ 299	Суп вермишелевый с кур.	200	8,47	10,67	29,6	193,9	33,5	42,4	193	6,61	0,012	0,175	15,1	3,54
2008	№ 21	Картофельное пюре	150	3,11	4,28	23,25	183,25	53,5	41,15	121	1,48	0,026	0,209	32	0,13
2007	№ 146	Ёжики куриные в соусе	90/50	9,211	11,9	9,825	204,17	94,97	52,32	209,88	2,786	9,0008	0,2064	79,2	12,342
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	
				26,95	27,63	117,25	824,12	219,8	165,1	640,58	12,6	9,0388	0,7334	166,3	17,772

[illegible]