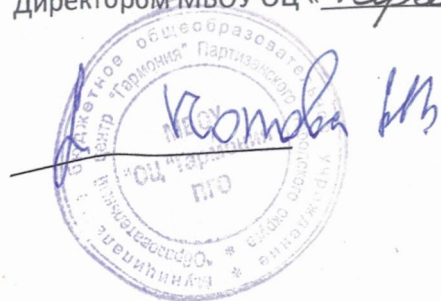


Согласовано:

Директором МБОУ ОЦ « Гармония » ПГО



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)

борн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
ец. Год			блюд												
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2007	№ 8/4	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
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
				15,425	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

[illegible]

		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 70	Каша пшеничная молочная	230	7,215	4,04	27,02	192,95	174,3	20,24	188,31	1,211	0,036	0,1	1,43	1,47
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
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
				15,41	15,84	67,16	484,94	302	37,64	319,81	2,226	0,097	0,221	3,71	3,02
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Обед													
2005	№ 25	Зелёный горошек	60	1,01	5,03	1,68	30,15	15,1	4,2	40	0,49		0,043	6,9	
2006	№ 404	Уха "Рыбацкая""	200	6,82	9,625	22,48	208,5	20,9	34,63	92,84	1,303	0	0,1372	18,4	6,196
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
2006	№ 288	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	6,6	7,98	4,5	161,74	74,01	11,22	176,51	0,184	0,03	0,08	4,3	0,249
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
				26,95	27,62	117,26	848,93	195,8	133,4	584,65	10,54	0,05	0,6682	30	11,618
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,36	43,45	184,42	1333,9	497,8	171	904,46	12,76	0,147	0,8892	33,71	14,638
		Четвертый день													
		Завтрак													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	40	0,28		0,72	4								

[illegible]

		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								
2006	№ 403	Суп гречневый с фрикад. Мясн.	200	8,8	9,124	20,06	159,2	111,4	25,36	170,52	0,95	0,1	0,2	0,08	0,2
2008	№ 801	Пельмени с маслом	230	12,08	17,7	41,056	426,9	1,2	0,15	1	0,01	0,02	0,0005		0,11
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	
				26,92	27,6	117,05	830,1	144,4	49,51	283,82	2,765	0,12	0,3415	2,68	2,07
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,35	43,45	184,07	1311,9	449,2	108,6	754,76	5,263	0,34	0,545	6,18	4,23
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		211,8	217,3	921,25	6614,4	2378	856,5	4048,7	57,19	3,893	3,8979	321,6	54,78
		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		211,8	217,3	921,25	6462,5								
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшениная молочная	230	7,25	4,036	27,05	191,35	200,3	42,75	193,1	1,58	0,052	0,17	1,6	0,2
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
				15,4	15,83	67,01	481,79	331	63,95	331,75	3,385	0,113	0,29	1,98	1,45

[illegible]

		Обед													
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 б-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	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	Огурец соленый	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	60	1,08	2,28	0,96	36,3	19,35			0,84		0,45	2,46	
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	6,771	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	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	60	1,08	2,28	0,96	36,3	19,35			0,84		0,45	2,46	
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	6,771	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

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	0,865	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 курин.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]