

Согласовано:
 Директор общеобразовательного
 учреждения

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КТУ»

« _____ » _____ 2023 г.

Примерное десятидневное меню

Для детей с ОВЗ и из семей военнослужащих 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	1 ДЕНЬ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	<i>Завтрак</i>														
161-94	Суп молодой с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4		
288-94	Драчена	70	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1		

	Завтрак																							
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1											
262-94	Каша молочная рисовая, с маслом, сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4											
	Выпечка	80	1,7	7,1	6,1	96,2	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3											
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8											
	Завтрак итог:	500	13,2	19	61,5	472,3	0,3	2,5	0,1	409,8	427,2	69,5	2,6											
	Обед																							
16-ТТК	Салат "Дуэт"	60	1	3,9	6,2	58,1	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7											
129-94	Рассольник ленинградский	200	3,3	2,4	8,9	60,2	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7											
455-94	Котлета из филе птицы	90	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2											
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7											
773-97	Напиток из пшеника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8											
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6											
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6											
	Обед итог:	783	35,3	26,3	117,2	756,1	0,5	7,5	46,2	92,7	356,2	85,7	6,3											

	Итого:	1283	48,5	45,3	178,7	1228,4	0,8	10	46,3	502,5	783,4	155,2	8,9
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	57,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	Завтрак итого:	500	21,4	15,5	69,7	395,3	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	Обед												
	Огурец консерв.	60	0,7	7,2	2,8	26,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
297-94	Запеканка из творога (десерт)	45	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Обед итог:	788	33,2	24,7	120,4	679,4	0,4	58,6	32,5	183,5	455,9	114,9	6,1
	Итого:	1288	54,6	40,2	190,1	1074,7	0,7	78,7	32,6	524,9	931,9	191,2	9,1
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	80	8,4	9,6	14,2	73	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Завтрак итог:	507	21	22,1	77,9	488,3	0,1	94,7	0	325,2	265,9	38,1	5,3
	Обед												
1-97	Бутерброд с маслом	10/25	2	15,2	13	198,1	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
75-94	Икра свекольная	60	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
38-ТТК	Биточки "Сочные"	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8

469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	835	23,5	35,2	111,7	848,6	0,2	96,6	69,01	286,2	346	70,5	8,6
	Итого:	1342	44,5	57,3	189,6	1336,9	0,3	191,3	69,01	611,4	611,9	108,6	13,9
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная геркулесовая с масл., с сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	5,3	69,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Завтрак итог:	510	16,8	18	53,4	361,3	0,4	3,1	56,8	247,5	303,9	68,5	3
	Обед												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	200	6,8	5,2	19,9	143,7	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	90	19,2	14,8	15,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	783	39,3	34,2	132,3	820,7	0,4	7,5	69,8	100,2	347,5	73	5,2
	Итого:	1293	56,1	52,2	185,7	1182	0,8	10,6	126,6	347,7	651,4	141,5	8,2
	VI ДЕНЬ												
	Застрак												
161-94	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
284-94	Омлет натуральный	70	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
66-ГТК	Напиток "Мокко"	200	1,5	2,5	7,2	156,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Застрак итог:	503	17,7	18,3	64,1	581	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ГТК-15	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	90	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1

628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	883	36,5	31,1	154,5	1099,6	0,4	345,7	53	104,5	463,3	169,5	14,8
	Итого:	1386	54,2	49,4	218,6	1680,6	0,7	350,6	53,2	367,7	789	215,3	17
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	100	8,4	9,6	24	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	510	17,4	17,5	79,8	498,8	0,1	6,6	0	273,4	258,1	36,1	0,7
	Обед												
60-94	Винегрет овощной	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
10-ТТК	Коглета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	173,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	893	33	27,1	143,8	812,4	0,5	270,6	121,8	119,7	332,3	93,6	10,1

	Итого:	1403	50,4	44,6	223,6	1311,2	0,6	277,2	121,8	393,1	590,4	129,7	10,8
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	14,2	149,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Завтрак итго:	500	16,8	18,8	65,3	465,3	0,4	21,7	56,8	192,8	250,4	62,7	3,4
	Обед												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
18-ТТК	Салат "Марина"	60	3,3	4,8	17	71,5	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итго:	778	31,8	33,2	111,3	876,4	0,2	18,5	9,5	254,3	342	84,7	4,3
	Итого:	1278	48,6	52	176,6	1341,7	0,6	40,2	66,3	447,1	592,4	147,4	7,7
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4

4-ТТК	Сагал "Витаминный"	60	1,1	5,1	12,7	60,2	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5,5	8,2	109,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога (десерт)	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	788	42,2	35,9	130	943	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6
	Итого:	1295	57,7	51,9	197	1426,4	0,6	106,5	128,6	606,9	1032,7	190,2	13,2
	Завтрак средний:	505	15,4	16	75,7	495,2	0,28	25,05	11,44	312,89	358,53	59,35	3,14
	Обед средний:	812,7	24,4	24,7	101,3	806,8	0,37	108,22	66,621	161,93	389,83	106,69	7,78
	Средние показатели рациона	1317,7	39,8	40,7	177,0	1302,0	0,7	133,3	78,1	474,8	748,4	166,0	10,9

Технолог ООО «КТУ»



Н.А. Долгая