

" " 2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников с ОВЗ



№ рецептуры	Пример пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг												
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А		В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe													
<b>День №1 - завтрак</b>																											
424	Яйцо куриное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00													
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04	250,00	12,50	135,00	0,28														
41	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00	250,00	10,40	135,00	0,28														
959	Какао с молоком	200,00	3,52	3,00	25,21	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01														
<b>ИТОГО</b>															<b>16,80</b>	<b>18,17</b>	<b>35,38</b>	<b>371,50</b>	<b>227,02</b>	<b>14,85</b>	<b>90,04</b>	<b>500,76</b>	<b>45,14</b>	<b>276,10</b>	<b>78,17</b>	<b>1,83</b>	
<b>День №1 - обед</b>																											
621	Гуляши из говядины	100	13,6	13,6	3,1	189	25,6	1,1	0,04	0,1	0,04	4,99	96,52	257,41													
128	Каша перловая раскатаная	200	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	1,99	152,69	96,36													
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5													
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5													
71	Нарезка овощная	100	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00			0,70	14,00	20,00													
	Панкейки	30	3,00	11,90	33,40	252,70																					
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23													
<b>ИТОГО</b>															<b>690,0</b>	<b>30,3</b>	<b>33,7</b>	<b>94,5</b>	<b>493,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>25,0</b>	<b>9,9</b>	<b>416,8</b>	<b>307,6</b>		
<b>День №2 - завтрак</b>																											
392	Бутерброд с повидлом	20,20	3,00	3,75	12,10	390,13	0,15	0,20	0,02	5,45	215,99	42,91	217,00	1,25													
	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,20	9,00	40,00	6,00	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	9,00													
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4																					
<b>Итого</b>															<b>320,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,35</b>	<b>30,90</b>	<b>474,53</b>	<b>6,15</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>5,85</b>	<b>215,99</b>	<b>42,91</b>	<b>217,00</b>	<b>10,25</b>
<b>День №2 - обед</b>																											
	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,1	0,08	0,07	0,24	1,44	320,88	76													
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5													
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5													
	Салат из свежки с черносливом	100	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57													
	конфета желейная	12	0,6	1	9,2	47,9	1,4	0	0,01	0,03	0	0,02	29,4	25,68													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23													
<b>ИТОГО</b>															<b>860</b>	<b>19,50</b>	<b>15,00</b>	<b>105,60</b>	<b>441,70</b>	<b>52,90</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>3,66</b>	<b>656,54</b>	<b>131,91</b>
<b>День №3 - завтрак</b>																											
377	Каша манная с маслом	200,00	6,90	9,80	28,00	0,00	0,15	0,90	95,40	0,70	0,24	3,66	656,54	131,91													
	Йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	31,50	22,00	60,60	9,42													
	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	1,70	0,36													
<b>Итого</b>															<b>912,00</b>	<b>29,03</b>	<b>26,02</b>	<b>164,80</b>	<b>588,70</b>	<b>53,17</b>	<b>5,10</b>	<b>98,32</b>	<b>45,94</b>	<b>98,26</b>	<b>963,84</b>	<b>133,73</b>	
<b>День №3 - обед</b>																											
377	Жаркое по-домашнему с курицей	300	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0,05	0,05	0,05	0,17													



	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	булочка с повидлом	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>29,40</b>	<b>23,77</b>	<b>138,78</b>	<b>842,64</b>	<b>49,93</b>	<b>10,64</b>	<b>59,89</b>			<b>5,72</b>	<b>124,85</b>	<b>161,65</b>
3	<b>День №4 – завтрак</b>													
959	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	15,20	12,10	71,40	350,00	0,30	0,11	1,00	1,20	215,99	42,91	217,00	1,74
209	Какао с молоком	200,00	3,52	3,00	25,54	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,09
	Яйцо куриное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00
		<b>300,00</b>	<b>23,82</b>	<b>19,70</b>	<b>97,24</b>	<b>558,20</b>	<b>227,30</b>	<b>14,14</b>	<b>91,00</b>	<b>1,96</b>	<b>238,23</b>	<b>49,01</b>	<b>294,61</b>	<b>2,83</b>
	<b>День №4 - обед</b>													
154	Котлеты из говядины с подливом	100,30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42			58,60	34,20	256,90
71	Капса Гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00			0,50	17,85	121,67
379	Нарезка овощная	100	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00			0,70	14,00	20,00
	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00			30,60	0,00	45,00
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	Зефир	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>37,07</b>	<b>29,86</b>	<b>107,89</b>	<b>408,79</b>	<b>6,25</b>	<b>4,12</b>	<b>43,42</b>			<b>92,50</b>	<b>402,55</b>	<b>465,57</b>
2	<b>День №5 – завтрак</b>													
355	Бутерброд с повидлом	50,00	3,00	3,75	12,10	390,13	0,15	0,20	0,02	5,45	215,99	42,91	217,00	1,25
	Кисель яблочный	200,00	1,00	2,20	12,00	149,00	0,00	2,20	0,00	14,40	5,40	7,20	0,72	0,09
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4								
		<b>350,00</b>	<b>4,40</b>	<b>6,35</b>	<b>33,90</b>	<b>583,53</b>	<b>0,15</b>	<b>2,40</b>	<b>0,02</b>	<b>19,85</b>	<b>221,39</b>	<b>50,11</b>	<b>217,72</b>	<b>1,34</b>
	<b>День №5 - обед</b>													
97	Каша молочная манная с маслом	250,10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17			101,00	138,10	47,60
96	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04			250,00	12,50	135,00
349	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00			250,00	10,40	135,00
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,33
	растгвай	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>38,49</b>	<b>41,87</b>	<b>143,57</b>	<b>865,30</b>	<b>17,40</b>	<b>1,18</b>	<b>1,21</b>			<b>604,20</b>	<b>466,00</b>	<b>317,60</b>
	<b>День №6 - завтрак</b>													
377	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	6,90	9,80	28,00	227,80	0,15	0,90	95,40	0,70		70,20	245,00	1,40
	Йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	31,50	22,00	60,60	0,42
	Чай с сахаром лимонком	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67	0,10	0,00	99,08	185,54	18,42
		<b>500,00</b>	<b>13,91</b>	<b>11,20</b>	<b>53,99</b>	<b>142,33</b>	<b>6,27</b>	<b>1,01</b>	<b>99,07</b>	<b>0,80</b>	<b>31,50</b>	<b>191,28</b>	<b>491,14</b>	<b>20,24</b>
	<b>День №6 - обед</b>													
265	Пилов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67			1,88	22,61	36,88
71	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20
349	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73			0,20	32,48	17,45
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	ватрушка	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель из вишни (с.м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08	1,06	39,37
		<b>650</b>	<b>35,85</b>	<b>20,91</b>	<b>14,99</b>	<b>99,07</b>	<b>654,95</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>4,40</b>		<b>4,29</b>	<b>2,91</b>	<b>124,89</b>
	<b>День №7 - завтрак</b>													
	Бутерброд с маслом и сыром	16,00	15,20	12,10	71,40	350,00	0,30	0,11	1,00	1,20	215,99	42,91	217,00	1,74







229	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43			3,95	67,74	77,70
53	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43			3,95	67,74	77,70
377	картофельное пюре	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00			5,31	1,55	13,70
	Салат из капусты с овощами	100	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	0	0,09	78,77	136,27
	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08
	Йогурт	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>64,44</b>	<b>46,67</b>	<b>186,80</b>	<b>1165,84</b>	<b>152</b>	<b>2,89</b>	<b>14,53</b>			<b>15,41</b>	<b>442,03</b>	<b>268,18</b>

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в гимназии проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед realization. Витаминизированные блюда не подогревают.

#####

