

Согласовано:
Директором МБОУ «СОШ № 22»



Утверждаю:
ИП Дьяченко А.В.



Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ.

С 5 по 11класс.

(завтрак и обед)

Возрастная группа с 11 лет .

2022 год

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

Сборн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
рец. Год	-	-	блюд												
		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
				18,005	18,411	76,64	563,29	14140,3	51,24	362	1,595	0,128	0,207	4,03	2,44
		ОБЕД													
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	
				31,501	32,21	134,054	969,46	137,09	212,38	459,72	9,095	0,01	0,515	66	23,28

		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 70	Каша пшеничная молочная	250	8,21	5,2	33,98	244,18	242,5	28,19	248,5	1,8	0,06	0,13	2	1,88
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
				18,125	18,45	76,6	565,52	14134,1	47,24	405,5	2,895	0,128	0,237	4,03	3,54
		Обед													
2005	№ 25	Зелён.горошек с морковью	100	1,68	6,88	2,8	50,25	25,16	7	66,6	0,8		0,07	11,5	
2006	№ 404	Уха "Рыбацкая"	250	8,566	10,9	28,14	233,15	26,12	43,29	116,05	1,62	0	0,17	23	7,745
2008	№ 222	Гречка отварная	180	7,6	5	36,2	227,5	42,1	58,9	179,8	4,8	0,02	0,3		4
2006	№ 288	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	7,07	8,59	4,895	173,29	79,29	12,02	189,11	0,197	0,032	0,08	4,6	0,26
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
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
				31,496	32,24	134,055	954,43	225,27	157,06	684,46	12,047	0,052	0,748	39,5	13,865
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,621	50,69	210,655	1520	14359,4	204,3	1090	14,942	0,18	0,985	43,53	17,405
		Четвертый день													
		Завтрак													

2005	№ 216	Макароны отвар. с маслом и сыром	200/20	13,41	5,21	29,02	246,46	545,46	279,5	134,46	0,89	0,2	0,128		0,4
2006	№ 50	Икра кабачковая	100	0,2	9	8,6	96								
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	№ 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
				18,12	22	80,06	590,05	574,01	302,35	226,11	2,775	0,24	0,23	0,1	1,72
		Обед													
2004	№ 28	Салат из дайкона с маслом	100	1,66	7,12	5,46	102,91								
2001	№ 91	Рассольник на м/к б-не со смет. (т/о)	250	9,21	11,48	38,2	300,1	69,5	97,98	317,19	13,37	0,027	0,25	26,56	6,3
2007	№ 304	Плов с курицей	300	14,52	12,74	34,42	322,47	151,65	37,56	209,83	0,9	0,169	0,09	4,8	1,8
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	
				31,51	32,21	134,05	973,58	260,85	166,39	651,12	16,075	0,196	0,468	71,36	9,96
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,63	54,21	214,11	1563,6	834,86	468,74	877,23	18,85	0,436	0,698	71,46	11,68
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 525	Запеканка творожная с курагой	250	10,6	7,86	31,28	255,96	235,62	43,06	417,38	1,6	0,18	0,078	1,25	0,5
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	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
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

ИКС

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
				18,005	18,406	76,64	555,5	353,84	69,3	561,82	2,883	0,25	0,2035	3,75	2,36
		Обед													
2005	№ 11	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14	8		35	0,5		0,04	20	
2006	№ 403	Суп гречневый с фрикад. Мясн.	250	10,12	9,76	24,385	179	139,25	31,7	213,5	1,18	0,125	0,25	0,1	0,25
2008	№ 801	Пельмени с маслом	280	14,8	21,6	49,44	519,7	1,46	0,18	1,2	0,01	0,02	0,0006		0,13
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	
				31,52	32,23	134,055	962	182,41	57,53	369,4	3,575	0,145	0,4166	22,7	2,24
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,525	50,636	210,695	1517,5	536,25	126,83	931,22	6,458	0,395	0,6201	26,45	4,6
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		247,79	256,817	1056,85	7669,1	44441,3	1336,08	4918,1	70,443	4,329	4,2871	386,42	65,955
		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		247,5	253	1053,25	7480								
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	250	8,16	5,18	34,18	228,18	250,37	543	241,37	1,97	0,06	0,21	2	0,25
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
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
				18,03	18,43	76,62	547,97	14144,9	565,85	405,52	3,855	0,128	0,316	2,13	1,61
		Обед													
2006	№ 13	Огурец 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				
				31,53	32,21	134,055	969,51	104,43	97,75	443,11	6,04	8,59	0,386	31,67	15,81
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,56	50,64	210,675	1517,5	14249,4	663,6	848,63	9,895	8,718	0,702	33,8	17,42
		Второй день													
		Завтрак													
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
				18,245	18,41	77,8	569,75	14100,7	28	292,85	2,265	0,18	0,237	23,69	1,905

2004	№ 18	Огурец 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	0,17	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	0,626	38,5	10,11
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,55	50,605	210,654	1547,7	14204,8	152,61	666,45	12,995	0,118	0,806	39,93	12,18
		Четвертый день													
		Завтрак													
2006	№ 224	Каша рисовая молочная	250	8,17	5,16	34,16	230,26	168	22,45	151	0,4	0,049	0,08	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	0,004	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
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
				18,04	18,41	76,6	550,05	14062,6	45,3	315,15	2,285	0,117	0,186	1,64	1,79
		Обед													
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	0,21	60,5	4,7

2006	№ 19	Макароны отвар.	180	6,28	6,9	26,7	207,96	241,32	10,3	121,02	0,8	0,13	0,1		0,29
2006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	100	7,445	8,579	5,723	177,21	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	6,21	47,75	14,3	8,76	19,8	0,38		0,028	3,3	6,3
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
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
				31,505	32,204	134,053	967,79	450,6	146,6	700,99	13,37	0,161	0,556	69,045	14,75
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,545	50,614	210,653	1517,8	14513,2	191,9	1016,1	15,655	0,278	0,742	70,685	16,54
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 526	Пудинг творожный с изюмом	250	10,68	7,81	31,416	260,1	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	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
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
				18,04	18,356	76,596	558,09	301,67	64,65	401,59	3,683	0,13	0,3245	1,38	2,36
		Обед													
2004	№ 481	Салат из дайкона с морковью	100	1,9	5	2,5	0,2	16,75		45,13	0,366		0,036	7,11	
2001	№ 299	Суп вермишелевый с кур.	250	10,58	11,33	37	242,37	41,87	53	241,25	26	0,015	0,009	18,87	4,42
2008	№ 21	Картофельное пюре	180	3,73	5,13	27,9	219,9	64,2	49,38	145,2	1,77	0,03	0,25	26,66	0,15
2007	№ 166	Ленивые голубцы в	100/50	9,21	9,87	10,685	258,07	94,968	52,316	209,88	2,7864	9,0008	0,2064	79,202	12,34

