

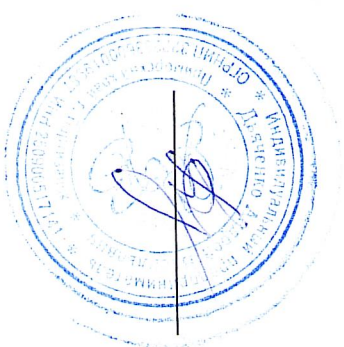
Согласовано:

Директором МБОУ ОЦ « Вектор » ПГО



Утверждаю:

ИП Дьяченко А.В.



Дьяченко А.В.

Примерное десятидневное меню для детей ОВЗ.

С 11 лет и старше .

(Завтрак и обед)

Возрастная группа с 11 лет

2024 -2025 год

2024-2025 год

Инвалиды с 11 лет (завтрак, обед)

160руб

Сборн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Мg	P	Fe	A	B1	C	E
рец. Год															
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2007	№ 8/4	Каша геркулесовая молочная	270	8,09	5,161	34,12	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
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
				17,96	18,411	76,56	561,74	14143,25	55,04	369,15	2,385	0,128	0,206	2,13	2,14
		ОБЕД													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	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
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,461	50,621	210,614	1531,2	14280,34	267,42	828,87	11,48	0,138	0,721	68,13	25,42

[illegible]

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	Зелёный горошек	100	1,68	6,88	2,8	50,25	25,16	7	66,6	0,8		0,07	11,5	
2006 № 404	Уха "Рыбачья""	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	6,94	8,49	4,89	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
			31,366	32,14	134,05	954,43	225,27	157,06	684,46	12,047	0,052	0,748	39,5	13,865
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,491	50,59	210,65	1519,95	14359,37	204,3	1089,96	14,942	0,18	0,985	43,53	17,405
	Четвертый день													
	Завтрак													
2005 № 43	Овощи свежие (нарезка)	50	0,35		0,9	5								
2005 № 216	Макароны отвар. с сыром	200/20	11,61	12,12	27,75	246,46	260,72	12,16	125,21	0,8	0,17	0,06	0,339	0,357
2008 № 485	Бутерброд с маслом и повидл	55/10/30	5,78	6,31	32,72	239,4	40,66	34,82	140,6	1,69	0,05	0,26	2,09	2,29
2008 № 137	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
			17,985	18,43	76,57	549,6	303,68	47,38	266,91	2,565	0,22	0,322	4,429	2,947
	Обед													
2006 № 43	Овощи свежие (нарезка)	100	0,7		1,8	10								
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 курдюей	300	15,52	19,84	38,1	402,47	151,65	37,56	209,83	0,9	0,169	0,09	4,8	1,8

[illegible]

		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		247,548	253,007	1053,14	7598,23	44123,38	1053,45	4885,29	69,5225	4,309	4,2881	364,689	66,382
		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		247,5	253	1053,25	7480								
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшениная молочная	270	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
		Обед		18,03	18,43	76,62	547,97	14144,92	565,85	405,52	3,855	0,128	0,316	2,13	1,61
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	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	№ 199	Чахобили из курицы	100/50	9,66	10,44	6,048	157,11	25,5	13,11	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				
				31,51	32,21	134,028	969,51	104,43	97,75	443,11	6,04	8,59	0,386	31,67	15,81
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,54	50,64	210,648	1517,48	14249,35	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	33,075	234,41	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	50	0,35		0,9	5			35	0,5		0,04	21,66	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]