



2023 г.



Утверждено:
 Генеральный директор ООО «КПУ»
 Е.В. Косицкая
 2023г.

Примерное десятидневное меню
 для обучающихся ОКОУ «Железногорской школы
 для детей с ОВЗ» с 12 до 18 лет
 (завтрак и обед)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			(г)				(мг)			(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	I ДЕНЬ													
	<i>Завтрак</i>													
261-94	Каша "Янтарная"	250	9,8	12,4	46,6	327,9	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6	
	Фрукты	100	5,5	3,5	11,9	91,6	-	188,8	-	18,3	12,6	9,2	2,5	

	Завтрак												
46-ТТК	Салат "Забава"	100	2	15	9	176,8	-	4	-	14,8	32,4	13,2	0,4
284-94	Омлет натуральный	110	9	12,8	2	158,4	-	0,1	0,1	32,1	79,6	5	0,7
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Фрукты	100	7,9	4,8	39,2	131,1	-	10	-	8	-	-	-
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	550	21,4	33	77,8	588,8	0	14,8	0,1	67,8	144,8	32,3	2,5
	Обед												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с горохом	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	5,5	8,5	4,5	117,1	0,1	0,2	77,3	6	56,8	6,9	0,5
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Сок 0,2	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	1105	30,2	27,9	166,7	1024,6	0,5	12,1	151,1	225,2	473,7	188,5	8

	Итого:	1655	51,6	60,9	244,5	1613,4	0,5	26,9	151,2	293	618,5	220,8	10,5
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная манная с маслом, сахаром	250/5/5	12,6	11,5	63,9	407	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
58-ТТК	Десерт "Банановый рай"	50	8,4	9,6	37,6	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
	Выпечка	80	8,7	7,6	10,8	112,2	0,1	1,3	6,2	49,3	37,3	6,4	1,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	590	31,1	29,7	129,8	773,8	0,2	7,9	6,2	322,7	295,4	42,5	1,9
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	8,5	3,5	96,7	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
1-ТТК	Суп картофельный с булгуром	250	2,9	1,8	21,5	111,9	0,1	5,5	37,1	19,3	68,3	21,5	0,8
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	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
	Йогурт	100	6,5	1,2	13,5	75	-	0,1	-	63,5	99,5	9,1	0,3

773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	995	27	28,7	123,3	812,7	0,2	113	43,5	158,2	366,6	85,1	7,9
	Итого:	1585	58,1	58,4	253,1	1586,5	0,4	120,9	49,7	480,9	662	127,6	9,8
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	7,7	8	12,7	156,8	-	0,4	0,1	257	152,4	15,9	0,6
257-94	Каша молочная гречневая с маслом, сахаром	250/5/5	12,8	14,8	67,9	451,3	0,2	0,8	0,1	174,8	276,9	107,1	3,1
	Фрукты	100	7,6	6,9	19,8	69	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Завтрак итог:	595	28,3	29,7	114,2	730,2	0,4	3,4	57	480,9	480,9	140,1	5,5
	Обед												
43-97	Салат "Степной"	100	1,2	12,5	5,8	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
375-94	Бефстроганов	100	16,8	7,7	28,3	260,7	-	1	-	31,8	179,2	19,3	2

465-94	Рис отварной	180	4,3	5	42	233,9	-	-	-	10,4	74,2	24,1	0,5
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	895	36	32,7	140,9	1014,9	0	8,9	39,4	112,3	393,5	90,8	4,8
	Итого:	1490	64,3	62,4	255,1	1745,1	0,4	12,3	96,4	593,2	874,4	230,9	10,3
	VI ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша "Янтарная"	250	9,8	11,4	46,6	327,9	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
	Фрукты	100	4,7	4,5	18,2	105,7	-	9	-	34,2	28,8	21,6	4,1
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Завтрак итог:	550	18	18,4	88,9	562,7	0,2	29	0	282,2	339,4	85,3	6,3
	Обед												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
164-97	Борщ полтавский	250	4,6	4,3	26,5	159,5	0,1	8,8	-	38,1	67	23,8	1,2
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
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
630-94	Чай с молоком	200	1,4	1	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	940	47,4	47,6	155,6	1196	0,3	9,3	46,4	241,1	482,8	80,8	4,6
	Итого:	1490	65,4	66	244,5	1758,7	0,5	38,3	46,4	523,3	822,2	166,1	10,9
	VII ДЕНЬ												
	Завтрак												
	Сыр	10	3,3	4,2	-	52,4	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1

262-94	Каша молочная манная с маслом, сахаром	250/5/5	12,6	11,5	63,9	407	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	80	8,7	5,4	15,8	112,2	0,1	1,3	6,2	49,3	37,3	6,4	1,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	550	26	22,1	97,2	653,2	0,2	2,7	6,2	384,2	318	42	1,8
	Обед												
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
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
	Фрукты	100	1,5	-	23,2	91,1	-	10	-	8	-	-	-
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	922	36,5	29,6	140,6	955,3	0,2	20,7	89,1	82,3	393	98	5,4
	Итого:	1472	62,5	51,7	237,8	1608,5	0,4	23,4	95,3	466,5	711	140	7,2
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	250/5/5	9,8	10,4	42,9	297,9	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
294-94	Сырники из творога	100	15,6	10,4	19,8	237,2	-	0,2	-	133,1	21,4	19,2	0,5
630-94	Чай с молоком	200	1,4	1	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	Завтрак итог:	560	26,8	21,8	78,8	610,8	0,2	1,4	0	386,1	323,4	79,2	2,3
	Обед												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	7,7	8	12,7	156,8	-	0,4	0,1	257	152,4	15,9	0,6
13-ТТК	Салат "Морской"	100	18,7	13,5	43,2	162	-	2,7	-	22,2	26,2	13,1	0,8

120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	7,4	71,8	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
401-94	Гуляш	100	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	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	930	54,5	44	181,1	1091,3	0,2	11,9	81,3	370,5	565,1	178	8,4
	Итого:	1490	81,3	65,8	259,9	1702,1	0,4	13,3	81,3	756,6	888,5	257,2	10,7
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная пшеница с маслом, сахаром	250/5/5	8,3	7,5	41	262,6	0,1	0,7	-	136,9	174,9	36,3	0,8
496-83	Творожные батончики	90	13	15,6	43,7	368	0,1	0,3	-	118,3	167,2	21,6	0,7
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Завтрак итог:	550	24,8	25,6	108,8	759,7	0,2	1,5	0	359,5	453,9	76	2,1
	Обед												
23-ТТК	Салат "Минский"	100	4,7	6,8	5,7	101,7	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с горохом	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7

	Йогурт	100	2,5	1,2	13,5	75	-	0,1	-	63,5	99,5	9,1	0,3
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	1002	38	35,3	145,4	1011,9	0,5	7,9	46,1	142,7	360,6	86,9	6
	Итого:	1552	62,8	60,9	254,2	1771,6	0,7	9,4	46,1	502,2	814,5	162,9	8,1
	Х ДЕНЬ												
	Завтрак												
43-97	Салат "Степной"	100	1,2	12,5	5,8	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
288-94	Драчена	120	18,6	14,4	49,8	303,2	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	6,4	7,9	18,2	89	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	553	28,7	35,1	101,3	652,5	0,3	5,6	56,9	103,6	200,4	44,7	3,7
	Обед												
27-94	Салат "Витаминный"	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
129-94	Рассольник ленинградский	250	4,1	3	14,8	100,3	-	6,4	-	17,5	36,6	15,3	0,6
394-94	Жаркое подомашнему	200	9,4	7,9	26,5	380,5	0,1	8,5	77,2	15,9	132,1	29,1	1,8
	Кондитерские изделия	10	6,4	7,8	24,8	105	-	-	-	2,7	12,3	-	0,2
5-ГТК	Кисель	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	825	28	32	126,4	964,3	0,1	120,4	77,2	66,1	228,4	65	8,1
	Итого:	1378	56,7	67,1	227,7	1616,8	0,4	126	134,1	169,7	428,8	109,7	11,8

<i>Завтрак средний:</i>	559,8	21,7	22,4	94,9	665,9	0,21	27,65	12,65	306,58	345,65	75,51	3,5
<i>Обед средний:</i>	948,4	30,8	31,6	132,9	947,2	0,27	37,64	74,42	167,64	406,21	105,84	6,9
<i>Средние показатели рациона</i>	1507,2	52,5	54,0	227,8	1613,1	0,5	65,3	87,1	474,2	751,9	181,4	10,4

Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая