



2023 г.



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

**Примерное десятидневное меню**  
для обучающихся ОКОУ «Железногорской школы  
для детей с ОВЗ» 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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
<b>I ДЕНЬ</b>													
	<b>Завтрак</b>												
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
	Фрукты	100	4,5	3,5	11,9	81,6	-	188,8	-	18,3	12,6	9,2	2,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	3,2	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6

	<i>Завтрак итог:</i>	500	15,8	15,8	73,3	473	0,2	208,8	0	266,3	323,2	72,9	4,7
	<i>Обед</i>												
	Огурец консерв.	60	3,7	7,2	2,8	86,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
155-97	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,7	13,1	99,6	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	373,4	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
294-94	Сырники из творога (десерт)	50	8,4	5,2	2,4	94,9	-	0,1	-	49,7	93,3	10	0,2
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	775	38,2	33,7	106,9	871,9	0,2	61,5	31,2	167,1	502,6	116,7	10,6
	<i>Итого:</i>	1275	54	49,5	180,2	1344,9	0,4	270,3	31,2	433,4	825,8	189,6	15,3
	<b>II ДЕНЬ</b>												
	<i>Завтрак</i>												
257-94	Каша молочная гречневая с маслом, сахаром	200/5/5	10,2	11,8	54,3	361	0,2	0,8	0,1	174,8	276,9	107,1	3,1

297-94	Запеканка из творога	90	16,9	10,9	30,3	271,1	-	0,3	-	183,1	250,5	24,4	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>28,5</b>	<b>23,7</b>	<b>100,7</b>	<b>707,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>412,5</b>	<b>577,1</b>	<b>140,1</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>												
60-94	Винегрет овощной	60	0,6	5	3,6	61	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
7-ТТК	Котлеты из филе птицы	90	14,5	18,4	34,2	281,8	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	1,1
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	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
	Хлеб	65	4,5	0,6	26,9	133,9	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>865</b>	<b>33,4</b>	<b>37,9</b>	<b>136,7</b>	<b>839,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,7</b>	<b>138,9</b>	<b>110,9</b>	<b>295,8</b>	<b>68,6</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1365</b>	<b>61,9</b>	<b>61,6</b>	<b>237,4</b>	<b>1547,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12,1</b>	<b>139</b>	<b>523,4</b>	<b>872,9</b>	<b>208,7</b>	<b>9,4</b>
	<b>III ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
46-ТТК	Салат "Забава"	60	1,2	9	5,4	106,1	-	4	-	14,8	32,4	13,2	0,4



	<b>Завтрак</b>												
262-94	Каша молочная манная с маслом, сахаром	200/5/5	10,1	9,2	51,1	325,6	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	6,7	5,4	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>540</b>	<b>26,6</b>	<b>25,2</b>	<b>117</b>	<b>692,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>6,2</b>	<b>322,7</b>	<b>295,4</b>	<b>42,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	5,1	2,1	58	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
1-ТТК	Суп картофельный с булгуром	200	2,3	1,4	17,2	89,5	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	150	2,8	3,7	18,9	118,1	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
	Йогурт	100	3,5	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

	<i>Обед итог:</i>	875	21,9	24,2	113,8	728	0,2	113	43,5	158,2	366,6	85,1	7,9
	<i>Итого:</i>	1415	48,5	49,4	230,8	1420,4	0,4	120,9	49,7	480,9	662	127,6	9,8
	<b>V ДЕНЬ</b>												
	<i>Завтрак</i>												
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	200/5/5	10,2	11,8	54,3	361	0,2	0,8	0,1	174,8	276,9	107,1	3,1
	Фрукты	150	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
	<i>Завтрак итог:</i>	595	25,7	26,7	100,6	639,9	0,4	3,4	57	480,9	480,9	140,1	5,5
	<i>Обед</i>												
43-97	Салат "Степной"	60	0,7	7,5	3,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	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
375-94	Бефстроганов	90	15,1	6,9	25,5	234,6	-	1	-	31,8	179,2	19,3	2
465-94	Рис отварной	150	3,6	4,2	35	194,9	-	-	-	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
	<i>Обед итог:</i>	775	31,4	24,7	126,7	866,7	0	8,9	39,4	112,3	393,5	90,8	4,8

	<b>Итого:</b>	<b>1370</b>	<b>57,1</b>	<b>51,4</b>	<b>227,3</b>	<b>1506,6</b>	<b>0,4</b>	<b>12,3</b>	<b>96,4</b>	<b>593,2</b>	<b>874,4</b>	<b>230,9</b>	<b>10,3</b>
	<b>VI ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
262-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
	Фрукты	100	3,7	4,5	18,2	75,7	-	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>16,1</b>	<b>79,6</b>	<b>467,1</b>	<b>0,2</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>282,2</b>	<b>339,4</b>	<b>85,3</b>	<b>6,3</b>
	<b>Обед</b>												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
164-97	Борщ полтавский	200	3,7	3,4	21,2	127,6	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	Макаронны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	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
	<b>Обед итог:</b>	<b>820</b>	<b>44,4</b>	<b>40</b>	<b>138,4</b>	<b>1047,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,4</b>	<b>241,1</b>	<b>482,8</b>	<b>80,8</b>	<b>4,6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1320</b>	<b>59,4</b>	<b>56,1</b>	<b>218</b>	<b>1514,5</b>	<b>0,5</b>	<b>38,3</b>	<b>46,4</b>	<b>523,3</b>	<b>822,2</b>	<b>166,1</b>	<b>10,9</b>
	<b>VII ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	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	200/5/5	10,1	9,2	51,1	325,6	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4



	Выпечка	80	6,7	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>19,8</b>	<b>84,4</b>	<b>571,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>6,2</b>	<b>384,2</b>	<b>318</b>	<b>42</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед</b>												
36-ТТК	Салат "Огонек"	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
1-ТТК	Свекольник	200	6,8	5,2	19,9	143,7	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
	<b>Обед итог:</b>	<b>832</b>	<b>33,7</b>	<b>25,6</b>	<b>134,1</b>	<b>885,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,7</b>	<b>89,1</b>	<b>82,3</b>	<b>393</b>	<b>98</b>	<b>5,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1332</b>	<b>55,2</b>	<b>45,4</b>	<b>218,5</b>	<b>1457,4</b>	<b>0,4</b>	<b>23,4</b>	<b>95,3</b>	<b>466,5</b>	<b>711</b>	<b>140</b>	<b>7,2</b>
	<b>VIII ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>510</b>	<b>24,8</b>	<b>19,7</b>	<b>70,2</b>	<b>551,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>386,1</b>	<b>323,4</b>	<b>79,2</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>												
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"	60	11,2	8,1	25,9	97,2	-	2,7	-	22,2	26,2	13,1	0,8
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	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
	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
	<b>Обед итог:</b>	<b>800</b>	<b>45,4</b>	<b>36,8</b>	<b>154</b>	<b>965,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>81,3</b>	<b>370,5</b>	<b>565,1</b>	<b>178</b>	<b>8,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1310</b>	<b>70,2</b>	<b>56,5</b>	<b>224,2</b>	<b>1517,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>81,3</b>	<b>756,6</b>	<b>888,5</b>	<b>257,2</b>	<b>10,7</b>
	<b>IX ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
262-94	Каша молочная пшеница с маслом, сахаром	200/5/5	6,6	6	32,8	210,1	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>24,1</b>	<b>100,6</b>	<b>707,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>359,5</b>	<b>453,9</b>	<b>76</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>												
23-ГТК	Салат "Минский"	60	2,8	4,1	3,4	61	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с горохом	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
39/2-ГТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	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
	<b>Обед итог:</b>	<b>882</b>	<b>33,7</b>	<b>31</b>	<b>132</b>	<b>902,4</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>46,1</b>	<b>142,7</b>	<b>360,6</b>	<b>86,9</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1382</b>	<b>56,8</b>	<b>55,1</b>	<b>232,6</b>	<b>1609,6</b>	<b>0,7</b>	<b>9,4</b>	<b>46,1</b>	<b>502,2</b>	<b>814,5</b>	<b>162,9</b>	<b>8,1</b>
	<b>Х ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
43-97	Салат "Степной"	60	0,7	7,5	3,5	83,5	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
288-94	Драчена	110	6,2	4,8	16,6	114,3	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	7,4	7,9	17,2	119	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
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>503</b>	<b>16,8</b>	<b>20,5</b>	<b>64,8</b>	<b>437,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>56,9</b>	<b>103,6</b>	<b>200,4</b>	<b>44,7</b>	<b>3,7</b>
	<b>Обед</b>												
27-94	Салат "Витаминный"	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
129-94	Рассольник ленинградский	200	3,3	2,4	8,9	60,2	-	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	3,4	3,8	23,3	51	-	-	-	2,7	12,3	-	0,2
5-ТТК	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
	<b>Обед итог:</b>	<b>735</b>	<b>23</b>	<b>22,3</b>	<b>115,8</b>	<b>810,9</b>	<b>0,1</b>	<b>120,4</b>	<b>77,2</b>	<b>66,1</b>	<b>228,4</b>	<b>65</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1238</b>	<b>39,8</b>	<b>42,8</b>	<b>180,6</b>	<b>1248,8</b>	<b>0,4</b>	<b>126</b>	<b>134,1</b>	<b>169,7</b>	<b>428,8</b>	<b>109,7</b>	<b>11,8</b>
	<b>Завтрак средний:</b>	<b>509,8</b>	<b>18,6</b>	<b>18,9</b>	<b>81,4</b>	<b>578,64</b>	<b>0,21</b>	<b>27,65</b>	<b>12,65</b>	<b>306,58</b>	<b>345,65</b>	<b>75,51</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед средний:</b>	<b>834,4</b>	<b>25,2</b>	<b>26,7</b>	<b>116,7</b>	<b>821,9</b>	<b>0,27</b>	<b>37,64</b>	<b>74,42</b>	<b>167,64</b>	<b>406,21</b>	<b>105,84</b>	<b>6,9</b>

<i>Средние показатели рациона</i>	1344,2	43,8	45,6	198,1	1400,5	0,5	65,3	87,1	474,2	751,9	181,4	10,4
-----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	------	-------	-------	-------	------

Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая