



2024 г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся ОКОУ «Железнодорожской школы
для детей с ОВЗ» с 7 до 11 лет
(Завтрак и обед)



2024 г.

№ рецептуры по сборнику	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	1 ДЕНЬ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	<i>Завтрак</i>														
261-94	Капша "Улгарнах"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6		
	<i>Обед</i>														
	<i>Завтрак</i>														
	Фрукты	150	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		

	Завтрак итог:	500	15,8	15,8	73,3	473	0,2	208,8	0	266,3	323,2	72,9	4,7
	Обед												
	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
	Обед итог:	775	38,2	33,7	106,9	871,9	0,2	61,5	31,2	167,1	502,6	116,7	10,6
	Итого:	1275	54	49,5	180,2	1344,9	0,4	270,3	31,2	433,4	825,8	189,6	15,3
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
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
	Застраховано:	500	28,5	23,7	100,7	707,8	0,2	1,4	0,1	412,5	577,1	140,1	4,2
	Обед												
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	Пи 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	Макаронны 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
	Обед итого:	865	33,4	37,9	136,7	839,8	0,5	10,7	138,9	110,9	295,8	68,6	5,2
	Итого:	1365	61,9	61,6	237,4	1547,6	0,7	12,1	139	523,4	872,9	208,7	9,4
	III ДЕНЬ												
	Застраховано												
46-ТТК	Салат "Забава"	60	1,2	9	5,4	106,1	-	4	-	14,8	32,4	13,2	0,4

	Обед итог:	875	21,9	24,2	113,8	728	0,2	113	43,5	158,2	366,6	85,1	7,9
	Итого:	1415	48,5	49,4	230,8	1420,4	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	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
	Завтрак итог:	595	25,7	26,7	100,6	639,9	0,4	3,4	57	480,9	480,9	140,1	5,5
	Обед												
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
	Обед итог:	775	31,4	24,7	126,7	866,7	0	8,9	39,4	112,3	393,5	90,8	4,8

	Итого:	1370	57,1	51,4	227,3	1506,6	0,4	12,3	96,4	593,2	874,4	230,9	10,3
	VI ДЕНЬ												
	Завтрак												
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
	Завтрак итого:	500	15	16,1	79,6	467,1	0,2	29	0	282,2	339,4	85,3	6,3
	Обед												
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
	Обед итого:	820	44,4	40	138,4	1047,4	0,3	9,3	46,4	241,1	482,8	80,8	4,6
	Итого:	1320	59,4	56,1	218	1514,5	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	200/5/5	10,1	9,2	51,1	325,6	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4

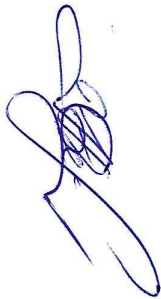
	Выпечка	80	6,7	5,4	15,8	112,2	0,1	1,3	6,2	49,3	37,3	6,4	1,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	500	21,5	19,8	84,4	571,8	0,2	2,7	6,2	384,2	318	42	1,8
	Обед												
36-ГТК	Салат "Огонек"	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
1-ГТК	Свекольник	200	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
	Обед итог:	832	33,7	25,6	134,1	885,6	0,2	20,7	89,1	82,3	393	98	5,4
	Итого:	1332	55,2	45,4	218,5	1457,4	0,4	23,4	95,3	466,5	711	140	7,2
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
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
	Завтрак итог:	510	24,8	19,7	70,2	551,2	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-ГТК	Салат "Морской"	60	11,2	8,1	25,9	97,2	-	2,7	-	22,2	26,2	13,1	0,8
120-94	Пи 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
	Обед итог:	800	45,4	36,8	154	965,9	0,2	11,9	81,3	370,5	565,1	178	8,4
	Итого:	1310	70,2	56,5	224,2	1517,1	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	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 багончики	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:	500	23,1	24,1	100,6	707,2	0,2	1,5	0	359,5	453,9	76	2,1
	Обед												
23-ТТК	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-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
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
	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:	882	33,7	31	132	902,4	0,5	7,9	46,1	142,7	360,6	86,9	6
	Итого:	1382	56,8	55,1	232,6	1609,6	0,7	9,4	46,1	502,2	814,5	162,9	8,1
	Х ДЕНЬ												
	Застрак												
43-97	Сагат "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
	Застрак итог:	503	16,8	20,5	64,8	437,9	0,3	5,6	56,9	103,6	200,4	44,7	3,7
	Обед												
27-94	Сагат "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 по-домашнему	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
	Обед итог:	735	23	22,3	115,8	810,9	0,1	120,4	77,2	66,1	228,4	65	8,1
	Итого:	1238	39,8	42,8	180,6	1248,8	0,4	126	134,1	169,7	428,8	109,7	11,8
	Застрак средний:	509,8	18,6	18,9	81,4	578,64	0,21	27,65	12,65	306,58	345,65	75,51	3,5
	Обед средний:	834,4	25,2	26,7	116,7	821,9	0,27	37,64	74,42	167,64	406,21	105,84	6,9

	<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