

Согласовано:

Директор : ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

10 ФЕВРАЛЯ 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Судский центр образования № 1"



О.Н. Дранышева

10 ФЕВРАЛЯ 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 12-18 лет
2024-2025 учебный год

Завтрак		12.97	15.85	74.02	512.01	0.353	13.832	309	469.53	303	87.75	5.079	0.06	125
171	Вермишель молочная 250	250	5.8	11.13	22.03	262.5	0.003	2.392	286.8	305.8	131.1	33.01	1.069	0.05
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3.69	3.76	13.99	109.91	0.22	1.44	22.2	138.53	126.1	32.54	1.01	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08		9.2	34.8	13.2	0.8		
403	Фрукт сезонный 100	100	0.4		10	26	0.05	10	16	11	9	2.2		
ПОЛДНИК		3.07	18.248	108.238	332.993	0.09	18.635	22.385	82.285	79.25	29.008	2.488	0	83
93	Суп фисоловый на курином бульоне 180	180	2	18.088	88.188	240.663	0.05	16.275	22.375	75.125	58.7	23.238	1.438	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36	0.01	3.56	2.15	1.77	0.47	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03		3.6	18.4	4	0.58		
5 день														
Завтрак		27.933	20.463	103.775	675.07	0.24	3.338	279	335.735	314.888	79.6	5.174	0.013	42
726	Блины 200	200	20.04	17.64	115.04	402.92	0	17.67	269.333	114.293	124.533	0	0.267	0
471	Молоко стуженное 30	30	2.1	2.97	2.85	150.5	0.27	0.3	12.6	152.1	65.7	10.2	0.06	0
403	Фрукт сезонный 100	100	0.4		15	26	0.05	10	16	11	9	2.2		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	8.625	22.5	0.01	2.1	2.21	1.1	0.6	0.05		
ПОЛДНИК		3.953	4.415	36.77	333.675	0.083	12.5	231.25	218.975	108.863	33.463	2.43	0	83
99	Суп из овощей 180	180	2.013	4.075	12.55	206.875	0.013	8.5	231.25	201.375	76.463	21.463	0.05	0
484	Сок фруктовый 200	200	1	0.2	18	84	0.04	4	14	14	8	1.8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03		3.6	18.4	4	0.58		
6 день														
Завтрак		18.43	18.2	106.27	626.82	0.602	1.38	167.2	378.82	452.61	133.02	4.33	0.06	42
226	Макароны с сыром 200	200	4.98	10.56	23.73	198.52	0.002	0.08	147.2	226.74	138.51	54.12	1.99	0.05
54-21з	Кукуруза консервированная 100/Салат из моркови с сахаром 100	100	6.18	2.94	36	195	0.31		20.4	180.6	48.4	1.22		
418	Кофейный напиток этаковый на молоке 200	200	3.42	3.5	11.54	91.3	0.19	1.3	20	120.18	90	14	0.12	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3.85	1.2	35	142	0.1	0	11.5	43.5	16.5	1	0	
ПОЛДНИК		9.98	19.455	49.235	334.24	0.078	19	188.25	158.16	99.138	9.275	3.145	0	83
81	Суп гороховый 180	180	8.96	17.875	32.225	250.4	0.048	19	188.25	154.2	80.738	5.275	2.525	0
476	Напиток ягодный 200	200	0.08	1.44	10.79	41.04			0.36			0.04		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03		3.6	18.4	4	0.58		
7 день														
Завтрак		22.65	18.846	112.888	665.162	0.427	1.732	175.168	441.838	330.164	64.148	2.748	0.034	42
239	Запеканка из творога с молоком стуженым 240	240	10.7	12.816	18.348	228.132	0.007	0.612	157.968	308.868	136.464	14.608	0.038	0.024
9	Кондитерское изделие 60	60	4.62	1.74	40.8	180	0.12	0	13.2	51	19.2	0.96	0	
415	Компот из плодов (яблок) 200	200	0	0	14	50	0.16	1.12	17.2	105.97	90.5	10.54	0.55	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14		13.8	52.2	19.8	1.2		
ПОЛДНИК		13.48	17.564	43.79	293.475	0.318	19.87	129.35	160.005	223.863	32.895	3.395	0.038	83

151	Уха ростовская 180	180	6.18	13.094	17.02	148.275	0.008	13.85	109.35	141.525	54.213	18.675	1.825	0.038	
638	Компот из плодов сушеных 200	200	6.36	4.33	20.55	102.4	0.28	6.02	20	14.88	151.25	10.22	0.99		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58		
	8 день														
	Завтрак		12.095	8.151	77.843	640.263	0.548	4.492	280.8	357.677	241.567	99.693	1.861	0.035	42
199	Каша пшенная 250	250	5.152	5.888	11.96	382.03	0.345	2.392	280.8	335.8	165.6	80.76	0.184	0.035	125
590	Кондитерское изделие 60	60	2.053	0.773	18.133	65.333	0.053	0	0	5.867	22.667	8.533	0.427	0	
54-эпн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	5.75	22.5	0.01	2.1	0	2.21	1.1	0.6	0.05		
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	32.2	9.8	1.2		
	ПОЛДНИК		11.115	15.03	57.86	248.5	0.038	0	2.5	138.905	157.4	9.15	2.95	0	
318	Суп Минестроне 180	180	10.075	14.5	43.5	179.5	0.008	0	2.5	135.125	139	5.15	2.35	0	83
	Кисель яблочный 200	200	0.1	0.39	8.14	26.2				0.18			0.02		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58		
	9 день														
	Завтрак		32.627	12.463	141.766	674.131	0.305	2.115	333.073	400.937	326.842	100.904	6.943	0.06	42
54-28м	Виточки кружные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	160	18.531	4.787	76.8	361.353	0.031	0.815	298.673	132.247	81.262	13.44	1.955	0.0496364	125
245	Каша гречневая рассычатая 180	180	7.596	3.216	24.636	104.928	0.004	0	14.4	139.28	120.78	60.264	4.068	0	
54-23гн	Отвар липовника с сахаром 200	200	0	0	27	130	0.19	1.3	20	120.21	90	14	0.12	0.01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			9.2	3.8	13.2	0.8		
	ПОЛДНИК		3.94	7.028	34.82	276	0.08	20.975	11.263	166.538	110.313	18.288	2.493	0	83
119	Борщ с капустой и картофелем 180	180	2	6.688	10.6	149.2	0.01	16.975	11.263	148.938	77.913	6.288	0.113	0	
484	Соус фруктовый 200	200	1	0.2	18	84	0.04	4		14	14	8	1.8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58		
	10 день														
	Завтрак		31.26	33.61	78.75	591.65	0.54	20.53	273.11	252.6	220.81	80.82	7.27	0	42
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	29.1	33.08	49.18	487.9	0.34	10.43	273.11	231.79	192.41	65.22	3.65		125
420	Чаша 200	200	0.22	0.05	5.57	20.95	0.01	0.1		0.21			0.02		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04			4.6	17.4	6.6	0.4		
403	Фрукт сезонный 100	100	0.4		10	26	0.15	10		16	11	9	3.2		
	ПОЛДНИК		3.083	4.235	32.6	300.205	0.053	10.86	0.01	208.535	97.013	12.233	1.1	0	
99	Суп из овощей 180	180	2.013	4.075	12.55	207.875	0.013	8.5	0	201.375	76.463	6.463	0.05		83
451	Компот из свежих плодов (яб.люкн)	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36	0.01	3.56	2.15	1.77	0.47		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58		