

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 7-11 лет
2024-2025 учебный год

ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений

Номер рецептуры	Днев/ Вид Приема Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	ккал (г/сут)	Витамины, мкг										Минеральные вещества (мг)										Цена
							Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)															
							B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	D (мкг)	A (ретинол, т)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)											
1 день							42.03	50.88	205.05	1386.33	1.11	0.887	39.1	6	420.23	663.52	664.97	151.87	7.96	0.06	цена						
Завтрак							19.41	15.23	119.68	513.14	0.74	0.3	26.3	3.05	210.4	227.23	182.9	26.3	3.09	0							
196	Каши рисовая 200	200	5	6	34	238	0.04	0.99	0.99	3.23	223.2	304.9	228.79	34.08	0.78	0.01											
54-3гп	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	5.75	22.5	0.01	2.1				2.21	1.1	0.6	0.05												
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08					9.2	34.8	13.2	0.8												
21	Кондитера 60	60	4.62	1.74	40.8	180	0.11	0.42		0.82		11.2	43	15.2	0.99												
Обед							29.06	35.65	85.37	873.19	0.37	0.587	12.8	2.95	209.83	436.29	482.07	125.57	4.87	0.06	90						
36	Оррры консервированные без укуса 60/ Оррры свежие	60	0.48	0.06	1.02	7.8	0.02		3																		
99	Суп вермишевый на курином бульоне 200	200	1.61	3.26	10.04	141.5	0.01	0.087	6.8	0.87	114.2	171.1	141.17	27.17	0.04												
54-28г	Буженина с соусом томатным 90/20	110	22.21	28.68	21.2	330.42	0.09	0.2	0.64	1.85	83.62	221.98	165.42	53.56	1.65	0.06											
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2.15	3.01	19.06	244.34	0.17	0.3		0.23	12	17.65	123.13	24.07	1.37												
451	Компот из свежих плодов (яблочно) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36		0.01	3.56	2.15	1.77	0.47													
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04					4.6	17.4	6.6	0.4												
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03					3.6	18.4	4	0.58												
2 день							46.54	47.69	201.71	1411.39	0.72	0.845	36.01	6.105	436.22	596.66	661.45	150.12	7.25	0.06	180						
Завтрак							24.92	19.42	91.78	580.81	0.39	0.35	1.92	2.575	357.2	254.76	370.11	64.41	3.89	0.03							
171	Пюре картофельное 150	150	3	5	20	139	0.05			0.125	120	118.68	112.87	8.22	0.66												
105	Фрикадельки по-калнинградски 90	90	8.84	10.72	9.7	196.68	0.04	0.35	0.8		2.20	16.31	109.54	15.85	1.48												
415	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0	0	10	102	0.16	1.12	2.45	17.2	105.97	90.5	20.54	0.55	0.03												
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14																				
Обед							21.62	28.27	109.93	830.58	0.33	0.495	34.09	3.53	79.02	341.9	291.34	85.71	3.36	0.03	90						
57	Карпуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1.03	1.66	6.49	28.06	0.02		17.1			76.43	17.71	9.12	0.34												
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1.6	5.35	8.48	159.36	0.08	0.05	12.98	0.88	9.01	163.15	42.33	19.03	0.91												
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	10.91	15.99	21.17	269.32	0.06	0.445	3.55	2.5	54	13.6	96.59	19.64	0.13	0.03											
342	Рис отварной 150	150	3.75	4.15	29.19	154.12	0.06					75.55	81.45	20.72	0.57												
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.31	0.02	10.38	63.32		0.46		0.01	0.37	0.06			0.03												
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08					9.2	34.8	13.2	0.8												
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03								0.58												
3 день							46.44	49.52	187.17	1308.73	0.652	0.878	39.41	6.01	421.5	660.65	628.7	144.68	7.02	0.06	90	180					

Завтрак		26.41	15.04	115.53	497.14	0.172	0.355	3.89	4.45	287.8	283.55	326.34	50.65	3.93	0.03
229	Омлет 200	200	18.61	12.01	59.16	283.96	0.08	0.355	1.09	4.45	287.8	261.54	273.39	2.122	2.67
Пром	Зеленый горошек 60	60	4.5	2.02	22.8	78.63	0.002					12.6	18.15	13.23	0.44
54-2гн	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08				9.2	34.8	13.2	0.8	
	Чай с сахаром 200	200	0.22	0.05	5.57	20.95	0.01	0.1			0.21			0.02	
Обед		20.03	34.48	71.64	811.59	0.48	0.523	35.52	1.56	133.7	377.1	302.36	94.03	3.09	0.03
36	Орбры консервированные без укуса 60/Салат из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.02	7.8	0.02	3			13.8	14.4	8.4	0.36	
122	Рассольник ленинградский 200	200	1.75	9.46	13.3	179.98	0.11			45.5	121.02	54.68	18.87	0.41	
6704	Патиссы запеченные с томатным соусом 90/20	110	12.28	19.8	286		0.168		0.38	88.2	119.2	112.12	22.35		
149	Картофель запеченный 150	150	2.94	4.15	28.96	212.01	0.28	21.4	1.18		114.7	85.36	33.81	1.32	0.03
428	Кисель яблочный 200	200	0.1	0.39	8.14	26.2					0.18			0.02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	36.8	0.04				4.6	17.4	6.6	0.4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03				3.6	18.4	7.4	0.06	0.05
4 день		46.61	52.76	217.79	1419.29	0.753	0.84	36.01	6.17	428.91	683.43	650.08	150.23	7.55	0.06
Завтрак		11.87	13.62	69.62	519.51	0.353	0.27	13.52	5.95	254.2	455.73	285.9	62.14	4.07	0.06
171	Варенишь молочная 200	200	4.7	8.9	17.63	270	0.003	2.08	3.5	232	292	114	32.54	1.01	0.01
54-2гн	Кавчо с маслом 200	200	3.69	3.76	13.99	109.91	0.22	1.44	2.45	22.2	138.53	120.1	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	0.22	174.71	227.7	364.18	88.09	3.48	0
Обед		34.74	39.14	148.17	899.78	0.4	0.57	22.49	0.22	174.71	227.7	364.18	88.09	3.48	0
82	Салат свекольный 60	60	1.04	0.8	3.78	35.28	0.03	6.1			26.25	27	13.64	0.86	
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1.6	14.47	80.95	216.53	0.04	13.02	15.5	60.1	46.96	18.59	0.67		
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23.13	18.9	8.84	396.44	0.02	1.01	0.095	139.2	114.71	101.02	13.27	0.11	
341	Капса гречневая 150	150	6.36	4.33	20.55	102.4	0.23		0.125	20	14.88	151.25	30.22	0.39	
451	Компот из свежих плодов (яблочки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36			3.36	2.15	1.77	0.47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	36.8	0.04				4.6	17.4	6.6	0.4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03				3.6	18.4	7.4	0.06	0.05
5 день		45.42	45.9	191.86	1480.18	0.72	0.852	36.78	6.04	440.7	674	660.63	146.54	7.28	0.06
Завтрак		23.94	16.92	97.93	555.06	0.24	0.42	3.09	4.05	223.2	327.51	307.69	63.08	2.62	0.01
726	Блины 150	150	15.03	12.48	81.03	292.44		14	2.4	202	100.72	100.9			
471	Молоко ст.пшенное 20	20	1.4	1.98	1.9	87	0.61	0.2	0.65	8.4	101.4	43.8	6.8	0.04	
403	Фрукт сезонный 100	100	0.4	10	26	0.05		10			16	11	9	0.2	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	5.75	22.5	0.01	2.1	1.99	217.5	346.49	352.94	83.46	4.66	0.05
Обед		21.48	28.98	93.93	925.12	0.48	0.432	33.69	1.99		2.21	1.1	0.6	0.05	0.05
22	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	60	3	1.72	7.98	55.2	0.1	6			12	37.24	12.6	0.42	
99	Суп из овощей 200	200	1.61	3.26	10.04	181.5	0.01	6.8		185	161.1	61.17	17.17	0.04	
54-3р	Финиког с соусом томатным 90/20	110	10.55	18.24	14.93	292.38	0.05	1.65	8.1	109.11	120.04	4.99	0.39	0.04	
354	Картофельное пюре 150	150	2.84	4.94	22.76	212.44	0.21	16.89	0.34	24.4	42.08	84.69	30.1	1.03	0.01

[illegible]

57	Капуста квашеная 60/ Салат	60	1.03	1.66	6.49	28.06	0.02		17.1			27.39	17.71	9.12	0.34	
	Витаминный 60															
318	Суп Минестроне	200	8.06	11.6	31.6	143.6	0.006	0.32								
49	Утки из мяса птицы 90	90	19.96	21.75	13.39	282.48	0.001	0.54	4.5	1.29	2	148.1	111.2	4.12	0.44	
354	Пюре картофельное 150	150	2.84	4.94	22.76	212.44	0.16		11.89	3.99	116.9	118.16	193.24	36.86	2.04	
	Кисель яблочный 200	200	0.1	0.39	8.14	26.2				0.34	174.4	42.08	84.69	28.14	1.03	0.03
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.008					0.18			0.02	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03					9.2	34.8	13.2	0.8	
	9 день		47.14	45.54	209.28	1496.3	0.76	0.84				3.6	18.4	4	0.58	
	Завтрак		27.39	9.33	129.06	584.71	0.282	0.45	1.94	3.355	259.6	365.79	340.87	77.98	5.06	0.06
54-28м	Биточки из риние с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14.56	2.19	68.2	289.42	0.009	0.45	0.64	0.78	227.6	121.08	65.42	10.56	0.75	0.05
245	Каша гречневая рассычатая 150	150	6.33	2.68	20.53	87.44	0.003			0.125	12	114.4	150.65	40.22	3.39	
54-23гн	Отвар пшеницы с сахаром 200	200	0	0	27	130	0.19		1.3	2.45	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	34.8	13.2	0.8	
	Обед		19.75	36.21	80.22	911.59	0.478	0.39	38.92	2.75	160.51	308.62	337.12	80.64	4.14	0
36	Орница консервированная без хмуса 60/ Орница свежая 60	60	0.48	0.06	1.02	7.8	0.02		3			13.8	14.4	8.4	0.36	
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1.6	5.35	8.48	159.36	0.008	0.21	15.98		9.01	135.15	62.33	19.03	0.09	
42-3-2004	Бедератанов из мяса отварного говядины 90	90	10.44	25.83	3.31	406.71	0.28	0.18	1.94	2.6	135.5	128.59	129.14	7.89	0.34	
342	Рис отварной 150	150	3.75	4.15	29.19	154.12	0.06		14	0.15	16	8.88	81.45	26.72	0.57	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0.2	18	84	0.04		4			1.4	14	8	1.8	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04					4.6	17.4	6.6	0.4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03					4.6	17.4	6.6	0.4	
	10 день		48.006	48.99	202.96	1415.39	0.72	0.84				3.6	18.4	4	0.58	
	Завтрак		28.22	31.66	69.62	341.15	0.52	0.32	18.5	3.8	220	225.69	200.9	75.82	5.48	0
504	Пельмени с мясом свиным	180	26.06	31.13	40.05	137.4	0.42	0.32	8.4	3.8	220	204.88	172.5	60.22	2.86	
420	Чай 200	200	0.22	0.05	5.57	20.95	0.01					0.21			0.02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04		0.1			4.6	17.4	6.6	0.4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0.4		10	26	0.05					4.6	17.4	6.6	0.4	
	Обед		19.786	17.33	133.34	874.176	0.2	0.52	17.81	2.4	202.51	449.52	460.59	80.8	2.07	0.06
94	Салат Мозайка 60	60	1.9	6.41	8.27	163.91	0.1		4.65		112.5	11.78	138.97	5.04	0.54	0.01
99	Суп из овощей 200	200	1.61	3.26	10.04	181.5	0.01	0.02	6.8	0.8		161.1	61.17	3.17	0.04	
334	Рат из мяса птицы (курица) 240	240	13.666	7.02	80.98	379.636	0.01	0.5	4	1.6	90	264.88	222.5	60.22	0.04	0.05
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01		2.36			3.56	2.15	1.77	0.47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04					4.6	17.4	6.6	0.4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03					3.6	18.4	4	0.58	