

Примерное 10-дневное меню обед для детей 7-10 лет ОВЗ 2022- 2023уч. год

№ Справочник рецептуры блюд для учащихся	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
Т.К № 124 сборник 1981 г (215)	Суп картофельный	200	7.2	5.44	20	161	0.17	24.00	0.02	22.89	126.70	37.15	3.77
Т.К. № 448 сборник 1981 г(747)	Рис отварной	150	3.81	6.14	38.61	228.00	0.03	0.00	0.03	32.73	82.28	28.67	0.77
Т.К. 169 (Кулинари совет. КПП Запале)	Котлета Киевская	50	5.25	19.2	6.53	208.37	0.23	0.23	0.02	9.83	55.13	11.74	0.80
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:	740	49.36	31.63	111.07	802.92	0.46	34.33	0.07	86.70	283.35	90.96	8.40
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
Т.К №115 сборник 1981 г (217)	Суп из овощей	250	2.02	5.37	11.40	104.00	0.08	21.26	0.03	30.12	55.10	21.95	0.80
№ 263	Рагу из свинины	200	12.95	34.58	19.09	420.43	0.45	6.85	0.00	23.87	192.98	48.57	2.39
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	84.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	790	18.13	40.75	68.14	759.43	0.56	38.11	0.03	70.19	259.08	79.52	5.42
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
Т.К №122 сборник1981г(223)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.86	4.56	20.73	139.00	0.12	16.50	0.02	19.72	67.35	27.02	0.99
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (свежая)	150	3.56	4.80	15.90	115.50	0.06	79.32	0.03	93.11	63.32	31.97	1.26
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	70/7	16.44	18.07	0.34	229.6	0.03	1.65	68.74	39.20	116.90	14.20	1.33
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	102.55							
	ИТОГО:	717	55.36	27.83	68.07	705.65	0.21	97.47	68.79	152.23	247.57	73.19	3.61
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
Т.К № 118 сборник 1981 г (221)	Суп картофельный с горохом	250	5.48	4.74	19.74	146.00	0.23	15.25	0.02	43.84	109.42	40.30	2.02
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные	150	5.46	4.96	34.79	210.94	0.12	0	0.03	41.02	59.9	24.52	0.99
Т.К № 260 сборник 2015г.	Гуляш	50/50	10.59	28.07	2.87	307.17	0.27	0.91	0	19.92	128.1	22.29	2.2
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
№ 338 сборник	Фрукты свежие	50	0.20	0.20	4.90	23.50	0.02	5.00	0.00	8.00	5.50	4.50	1.10
	Хлеб дарницкий	30	2.1	0.3	12.9	63							
	ИТОГО:	780	24.03	38.32	90.21	807.61	0.64	21.26	0.05	118.03	311.16	96.01	7.17
	ДЕНЬ № 5												
	Обед												
Т.К № 96 сборник 1981г (176)	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.65	4.22	10.41	86.4	0.04	16.37	0.02	34.31	44.40	74017.78	0.96
Т.К №445 сборник 1981 г (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К № 260 сборник	Гуляш	70/70	14.93	39.57	4.05	431.76	0.39	1.29	0.00	28.08	180.58	31.43	3.10
Т.К №434 сборник1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							

705-82:
700г

	ИТОГО:	780	61.00	53.06	108.22	714.71	0.81	20.56	0.06	93.42	511.38	74239.45	11.18
	ДЕНЬ № 6												
	Обед												
Т.К №150 сборник1981 г (197)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.97	5.32	9.33	94.00	0.08	30.89	0.03	42.44	49.97	21.12	0.76
Т.К №443сборник 1981(759)	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.4	208	0.02	34.60	0.04	92.66	128.94	45.98	1.76
Т.К№ 260 сборник 2015г	Гуляш 60/60	50/50	12.76	33.82	3.46	307.17	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб дарницкий	30	2.10	0.30	12.90	63.00							
	ИТОГО:	780	21.15	46.90	65.07	776.17	0.43	66.59	0.07	159.30	333.25	93.96	5.20
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
Т.К №137 сборник 1981 (239)	Суп рисовый с курицей	250	9.01	5.16	12.44	134.00	0.04	2.30	0.04	13.00	100.67	16.52	0.91
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	200/20/10	12.14	14.96	47.96	382.00	0.18	0.32	0.10	224.22	191.10	41.86	1.32
П.К	Сок	200	1.00	0.00	23.46	90.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	50	0.20	0.20	4.90	23.50	0.02	5.00	0.00	8.00	5.50	4.50	1.10
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:	770	54.85	20.72	109.88	731.05	0.24	7.62	0.14	245.22	297.27	62.88	3.33
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
Т.К №108 сборник1981г(233)	Суп -Лапша с курицей	250	10.00	7.30	15.82	170.00	0.07	1.50	0.05	20.00	98.05	16.03	1.06
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из пшеницы	200	16.93	10.46	35.70	305.03	0.10	6.02	19.45	46.30	175.16	53.98	1.97
Т.К № 382 сборник 2015г	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:	790	63.61	19.23	108.33	748.69	0.22	18.85	19.50	215.63	395.32	104.57	7.23
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
Т.К №128 сборник1981г(216)	Суп крестьянский с крупой пшено	250	2.05	5.43	10.64	101.00	0.07	20.01	0.03	32.27	50.70	20.37	0.71
Т.К №219 сборник	Сырники	150	25,75	29.73	16.66	436.36	0.08	0.35	132.27	219.55	312.49	31.47	0.96
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:	740	34.95	35.96	68.20	789.91	0.18	30.36	132.30	268.02	374.19	60.84	3.90
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
Т.К №105 сборник (57)	Рассольник с мясом	250	6.71	6.31	14.29	144.00	0.13	17.26	0.03	25.97	111.55	30.97	3.52
Т.К. 125 сборник 2015	Картофель отварной	150	2.89	5.66	20.01	150.00	0.16	20.62	28.60	19.53	79.78	29.06	1.17
Т.К. 169 (Кулинари совет КППЗагорье)	Котлета Киевская	50	5.25	19.2	6.53	208.37	0.23	0.23	0.02	9.83	55.13	11.74	0.8
Т.К № 422 сборник1981(1024)	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	22.31	105.00	0.02	0.65	0.01	60.40	45.00	7.00	0.09
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:	790	49.15	33.57	94.06	755.92	0.57	48.76	28.66	131.73	302.46	87.77	7.78
	ИТОГО за 10 дней:	7477	431.59	347.97	891.25	7,592.06	4.32	383.91	249.67	1,540.47	3,315.03	74,989.15	63.22

