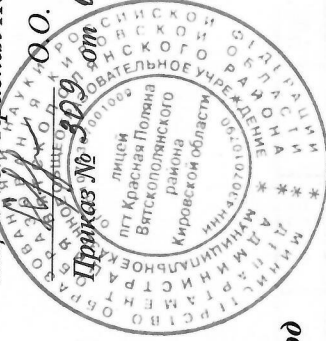


"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
образовательное учреждение
лицей г.т. Красная Поляна

О.О. Сергеева
Приказ № 309 от 01.11.2023г.



Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ (5-9класс)

на осенне-зимний период

по МКОУ лицей г.т. Красная Поляна на 2023-2024 учебный год

корпус №3

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон:ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe								
192	Завтрак																				
284	Каша овсяная молочная	200/5	7,5	9,9	31,44	245,56	0,2	0,18	0,51					140,11	56,33					1,6	
1	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26					53,06	6,09					0,07	
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	2,4	8,6	14,6	146			0					8,1	9,9					0,62	
	Обед																				
110+234	Котлета из курицы с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206	0,08	0,092	1,62					31,8	67,47					1,49	
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	-					5,48	29,94					0,62	
17	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57			-				0,2	11,4	0					0,78	
283	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72					20,7	28,43					0,55	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35			0					0,26	0					0,03	
	Итого		38,45	36,2	153,54	1090,56	0,5	0,442	4,11				0,2	270,91	198,16					5,76	

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe		
	Завтрак														
196	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,22	8,44	32,78	232,22	0,11	0,16	0,52				124,87	36,36	0,79
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0	0	0,26	0	0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0				8,1	9,9	0,62
	Обед														
104	Тефтели из говядины с соусом	100/50	13,7	21,4	13,4	319	0,08	0,13	1,8				43,9	31,62	1,42
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	-				16,88	159,54	5,47
6	Салат из капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65				58,83	20,53	0,75
293	Компот из изюма	200г	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4	0	0	0	39,4	24,94	0,84
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2			11,4	0	0,78
	ИТОГО		38,17	50,14	170,01	1296,62	0,68	0,58	24,37	0,2			303,64	282,89	10,7

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe					
Завтрак																		
191	Каша манная с маслом сливочным	200/5	6	8	29,78				0,07	0,16	0,53							
289(1в)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6				0,03	0,12	0,52				127,11	18,92	0,42	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	2,4	8,6	14,6				0,05	0,03	0				108,57	21,05	0,57	
Обед																		
112+	Плов из куриной грудки	240	31,8	39	31,5				0,09	0,19	0,76				32,36	51,7	2,89	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6				0,01	0,03	1,86				34,61	18,65	1,2	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1				0	0	0				0,26	0	0,03	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03				0,08	-	-				11,4	0	0,78	
ИТОГО			46,85	67,2	117,21				0,33	0,53	3,67				322,41	120,22	6,51	

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	сша порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe					
	Завтрак																	
194	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,2	8,89	34,11	245,56				0,18	0,16	0,51			126,04	44,04	1,14	
287(2в)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109				0,03	0,12	0,52			105,86	12,18	0,11	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	2,4	8,6	14,6	146				0,05	0,03	0			8,1	9,9	0,62	
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57				0,08	-	-			11,4	0	0,78	
36+	Салат из свежих огурцов с растительным	100	0,69	15,07	2,15	146,89				-	-	8,6			-	-	-	
214	Макаронные изделия с тертым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43	388				0,09	0,14	0,2			306,91	26,05	1,21	
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77				0,01	0	5,28			7,11	2,49	0,11	
	ИТОГО		30,54	52,46	144,19	1169,45				0,44	0,45	15,11			565,42	94,66	3,97	

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак																
206	Плов с изюмом	200	4,6	17,9	51,6	387	0,06	0,04	1,82				20,48	40,13	0,89		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0				0,26	0	0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,24	14,57	72	0,036	-	-				6	4,2	0,336		
	Обед																
110+	Котлета из курицы со сливочным маслом	100/5	19,2	4,4	13,47	169,47	0,07	0,08	0,63				29,3	64			
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45				42,72	34,08	1,24		
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37	0,00	0,00	1,12				2,73	0,73	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-				11,4	0	0,78		
	Итого		31,7	28,74	134,07	923,47	0,386	0,24	16,02				112,89	143,14	3,336		

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe						
	Завтрак																		
191	Каша манная с маслом сливочным	200/5	6	8	29,78	215,56	0,07	0,16	0,53	127,11	18,92	0,42							
287(2в)	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11							
1	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0	8,1	9,9	0,62							
	Обед																		
110+234	Котлета из курицы с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206	0,08	0,092	1,62	31,8	67,47	1,49							
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	-	5,48	29,94	0,62							
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	11,4	0	0,78							
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75							
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03							
	ИТОГО		39,75	35,7	154,98	1097,96	0,38	0,482	24,32	348,84	158,94	4,82							

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак																
206	Плов с изюмом	200	4,6	17,9	51,6	387	0,06	0,04	1,82				20,48	40,13	0,89		
284	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26				53,06	6,09	0,07		
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,24	14,57	72	0,036	-	-			0,276	6	4,2	0,336		
	Обед																
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	-				16,88	159,54	5,47		
98+234	Шницель из говядины с соусом	100/50	21,1	20,7	20,6	357	0,09	0,162	1,37			0	45,85	39,24	2,01		
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29			0	14,62	8,5	0,92		
17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72				20,7	28,43	0,55		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-			0,2	11,4	0	0,78		
	ИТОГО		43,1	51,94	201,1	1443	0,696	0,682	5,46			0,476	188,99	286,13	11,03		

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак																
183	Каша гречневая молочная	200/5	8,78	9	35,67	260	0,21	0,22	0,49					119,82	105,61	3,3	
289(1в)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52					108,57	21,05	0,57	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0					8,1	9,9	0,62	
	Обед																
112+	Плов из куриной грудки	240	31,8	39	31,5	611	0,09	0,19	0,76					32,36	51,7	2,89	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	6,6	5,3	105	0,01	0,02	1,49					27,69	14,92	0,96	
306	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0					0,48	0	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-					11,4	0	0,78	
	ИТОГО		49,33	66,6	132,7	1349	0,47	0,58	3,26	0,2				308,42	203,18	9,18	

День: ЧЕТВЕРГ
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак																
193	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5	8	30,67	215,56	0,06	0,16	0,53					123,6	28,1	0,42	
293	Компот из изюма	200г	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4			0		39,4	24,94	0,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,24	14,57	72	0,036	-	-			0,276		6	4,2	0,336	
	Обед																
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-			0,2		11,4	0	0,78	
36+	Салат из свежих огурцов с растительным	100	0,69	15,07	2,15	146,89	-	-	8,6			-		-	-	-	
110+	Котлета из курицы со сливочным маслом	100/5	19,2	4,4	13,47	169,47	0,07	0,08	0,63			-		29,3	64	1,33	
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	-			-		11,31	9,07	0,92	
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28			-		7,11	2,49	0,11	
	ИТОГО		36,99	32,81	164,49	1097,92	0,346	0,31	15,44			0,476		228,12	132,8	3,14	

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Кол-во порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
214	Макароны с тертым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43	388	0,07	0,11	0,15		225,34	19,27	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,24	14,57	72	0,036	-	-	0,276	6	4,2	0,336
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
Обед													
87	Тефтели рыбные в соусе	100/50	15,08	13,25	16,83	247,5	0,125	0,12	3,32	-	34,97	23,95	0,83
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	-	42,72	34,08	1,24
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78
	ИТОГО		37,88	36,49	128,83	1002,5	0,451	0,35	17,04	0,476	323,42	82,23	4,186