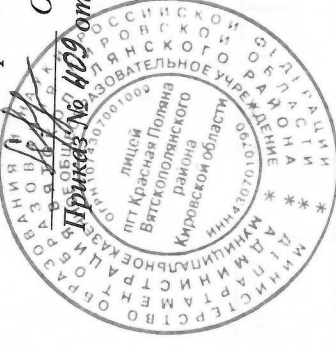


"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение  
лицей г.т Красная Поляна

О.О.Сергеева  
Приказ № 409 от 01.12.2023г.



Примерное десятидневное меню

для детей с ОВЗ

на осенне-зимний период

по МКОУ лицей г.т Красная Поляна

на 2023 -2024 учебный год

корпус №2

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
193	Каша жид. рисовая с маслом сливочн.	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48			111,24	25,29	0,38
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0			8,1	9,9	0,62
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0			0,26	0	0,03
<b>Обед</b>														
98	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32			38,98	32,13	1,66
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-			9,43	7,56	0,77
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-			0,23	5	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-			0,2	11,4	-
6	Салат из капусты	60	1,3	2,7	6,15	53,7	0,015	0,03	12,99			35,3	12,32	0,45
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28			7,11	2,49	0,11

1094,86

Итого

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg
	<b>Завтрак</b>											
194	Каша жид. пшеница с маслом сливочн.	180/5	6,5	8	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0	8,1	9,9	0,62
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	<b>Обед</b>											
112+	Плов из куриной грудки	200	28,62	35,1	28,35	549,9	0,09	0,18	0,69	32,36	46,53	2,61
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,95	3,98	63	0,008	0,015	1,118	20,77	11,19	0,72
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	11,4	-	0,78
293	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,04	39,4	24,94	0,84
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	5	3,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,41</b>	<b>57,25</b>	<b>143,3</b>	<b>1261,9</b>	<b>0,438</b>	<b>0,415</b>	<b>2,308</b>	<b>230,73</b>	<b>135,7</b>	<b>6,91</b>

День: СРЕДА  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,16	0,65					135,61	18,01		0,39
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0					8,1	9,9		0,62
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0					0,26	0		0,03
	<b>Обед</b>																
98+234	Биточки из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32					38,98	32,13		1,66
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-					14,06	132,95		4,56
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-					5	3,5		0,28
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-					11,4	-		0,78
306	Кисель плодовоягодный	200	-	-	20,00	76	-	-	-					0,48	-		0,06
	<b>ИТОГО</b>		38,53	36,30	141,17	1045,50	0,56	0,45	0,97					213,89	196,49		8,38

День: ЧЕТВЕРГ  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
192	Каша жид. "Геркулес" с маслом сливочн.	180/5	6,8	8,9	28,3	221	0,18	0,16	0,46				126,1	50,7	1,44		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0				8,1	9,9	0,62		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0				0,26	0	0,03		
	<b>Обед</b>																
36+	Салат из свежих огурцов с маслом растители	80	0,552	12,056	1,72	117,512	-	-	6,88				-	-	-		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0	0,08	-				11,4	0	0,78		
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-				5	3,5	0,28		
110	Котлета из курицы с маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	0	0	0,57				26,6	57,6	1,2		
177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,9	36,7	200	0,03	0,025	0				4,56	24,94	0,52		
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52											
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,562</b>	<b>38,036</b>	<b>139,47</b>	<b>1041,032</b>	<b>0,29</b>	<b>0,295</b>	<b>7,91</b>	<b>0,43</b>	<b>182,02</b>	<b>146,64</b>	<b>4,87</b>				

День: ПЯТНИЦА  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
196	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочн	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,14	0,47								
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0					112,38	32,72	0,71	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0					8,1	9,9	0,62	
	<b>Обед</b>													0,26	0	0,03	
83	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	14,3	9,6	13,7	199,1	0,12	0,12	0,34					41,66	26,68	0,88	
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37					35,6	28,4	1,03	
21	Салат витаминный	60	0,98	2,7	6,68	54	0,015	0,02	8,33					23,12	11,81	0,58	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-					11,4	-	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-					5	3,5	0,28	
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	1,12					2,73	0,73	0,06	
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52											
	<b>Итого</b>		<b>30,39</b>	<b>34,02</b>	<b>139,81</b>	<b>987,4</b>	<b>0,435</b>	<b>0,49</b>	<b>20,63</b>	<b>0,43</b>	<b>240,25</b>	<b>113,74</b>	<b>4,97</b>				

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
193	Каша жид. рисовая с маслом сливочн.	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48				111,24	25,29	0,38		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0				8,1	9,9	0,62		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0				0,26	0	0,03		
	<b>Обед</b>																
98+234	Биточки из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32				38,98	32,13	1,66		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-				14,06	132,95	4,56		
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-				5	3,5	0,28		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-				11,4	-	0,78		
6	Салат из капусты	60	1,3	2,7	6,15	53,7	0,015	0,03	12,99				35,3	12,32	0,45		
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28				7,11	2,49	0,11		
	<b>ИТОГО</b>		39,03	41	154,82	1146,2	0,495	0,54	19,07				231,45	218,58	8,87		

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,16	0,65								
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0					135,61	18,01		0,39
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0					8,1	9,9		0,62
	<b>Обед</b>													0,26	0		0,03
112+	Плов из куриной грудки	200	28,62	35,1	28,35	549,9	0,09	0,18	0,69								
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-					32,36	46,53		2,61
293	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4					11,4	-		0,78
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-					39,4	24,94		0,84
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,58</b>	<b>49,5</b>	<b>128,52</b>	<b>1125,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>1,74</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>5</b>	<b>232,13</b>	<b>102,88</b>	<b>3,5</b>	<b>0,28</b>	<b>5,55</b>

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
194	Каша жид. пшеничная с маслом сливочн.	180/5	6,5	8	30,7	221	0,16	0,14	0,46								
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0					113,44	39,64	1,03	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0					8,1	9,9	0,62	
<b>Обед</b>																	
98	Шницель из говядины с маслом сливочным	90/5	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32					38,98	32,13	1,66	
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-					9,43	7,56	0,77	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-					11,4	0	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-					5	3,5	0,28	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,95	3,98	63	0,008	0,015	1,118					20,77	11,19	0,72	
306	Кисель плодоягодный	200	-	-	20	76	-	-	-					0,48	-	0,06	
	<b>ИТОГО</b>		37,19	42,27	150,98	1133,16	0,388	0,411	1,898	0,43				207,86	103,92	5,95	



День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																	
192	Каша жид. "Геркулес" с маслом сливочн.	180/5	6,8	8,9	28,3	221	0,18	0,16	0,46				126,1	50,7	1,44			
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0				8,1	9,9	0,62			
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0				0,26	0	0,03			
	<b>Обед</b>																	
104	Тефтели из говядины с соусом	90/30	12,15	18,78	15,07	279	0,07	0,11	1,32	0			38,86	27,47	1,23			
36+	Салат из свежих огурцов с маслом растительн	80	0,552	12,056	1,72	117,512	-	-	6,88	-			-	-	-			
177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,60	3,90	36,70	200	0,03	0,03	-				4,56	24,94	0,52			
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	2,73	0,73	0,06			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	-	0,2	0,2	11,4	-	0,78			
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	-	0,23	0,23	5	3,5	0,28			
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52												
	<b>ИТОГО</b>		29,532	52,856	151,72	1204,512	0,36	0,405	9,78	0,43			197,01	117,24	4,96			

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
196	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочн	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,14	0,47				112,38	32,72	0,71		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146							8,1	9,9	0,62		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35							0,26	0	0,03		
	<b>Обед</b>																
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3							35,6	28,4	1,03		
110+	Котлета из курицы с маслом слив.	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	0	0	0,57				26,4	57,6	1,2		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-				11,4	-	0,78		
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-				5	3,5	0,28		
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52											
	<b>ИТОГО</b>		32,29	25,68	122,25	849,82	0,3	0,35	11,41	0,43	199,14	132,12	4,65				