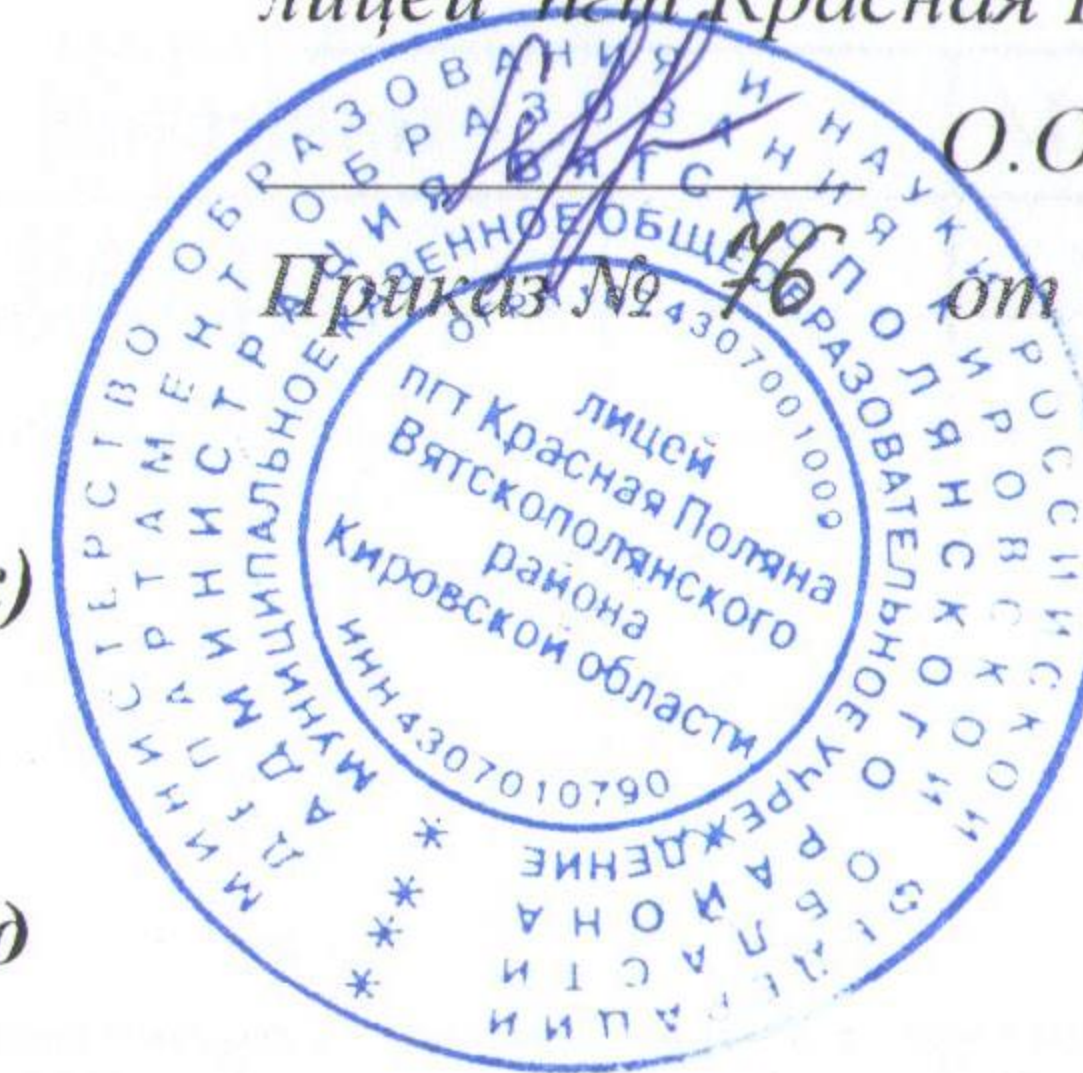


"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
лицей пгт Красная Поляна

О.О. Сергеева

Приказ № 46 от 29.02.2024г



Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ (5-9класс)
на ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ период
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2024 учебный год
корпус №3

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
Завтрак													
192	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
284	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26		53,06	6,09	0,07
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													
10+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	-	-	0,2	11,4	0	0,78
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	итого		37,35	31,7	139,04	990,56	0,46	0,392	2,39	0,2	250,21	169,73	5,21

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	ска порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	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	0,26	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
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 ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78
	ИТОГО		36,07	45,64	159,71	1207,22	0,65	0,53	2,72	0,2	244,81	262,36	9,95

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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	Са	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
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	1,3	8,2	6,6	105	0,01	0,03	1,86	-	34,61	18,65	1,2
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78
	ИТОГО		46,85	67,2	117,21	1263,56	0,33	0,53	3,67	0,2	322,41	120,22	6,51

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Кол-во порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
194	Каша пшенная 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
7(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	-	-	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	-	-	-	-
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	0,2	565,42	94,66	3,97

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	сса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	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	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												
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	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		32,05	37,1	134,1	997,47	0,4	0,27	16,02	0,2	114,99	148,84	3,62

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
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
87(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												
0+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	-	-	0,2	11,4	0	0,78
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		37,65	31,2	144,68	1008,56	0,35	0,432	2,67	0,2	290,01	138,41	4,07

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Калории в порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	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
234	Шницель из говядины с соусом	100/50	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	0	43,35	35,77	1,85
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
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78
	ИТОГО		41,5	45,04	183,5	1306	0,646	0,62	2,75	0,476	165,79	254,23	10,32

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Калории в порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	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	
39(1в)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52		108,57	21,05	0,57	
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,24	14,57	72	0,036	-	-	0,276	6	4,2	0,336	
	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	0,48	0	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78	
	ИТОГО		48,98	58,24	132,67	1275	0,456	0,55	3,26	0,476	306,32	197,48	8,896	

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	ска порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	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: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Калории в порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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