

ИП «Кузьменко Николай Петрович»



Утверждаю

Директор школы



Десятидневное меню

для детей с ОВЗ

1 день

Наименование блюда	Номер РТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	№3	200	200	8,3	14,6	72,5	440
Компот из сухофруктов	№39	200	200	1,4	1,75	22,35	109
сыр	105	5,0 6	5,06	6,46	80	0,08	-
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606
Обед							
Суп с фасолью	№47	250	300	2,2	4,6	11,1	96
Жаркое по домашнему	№48	200	12,5	12,25	28,85	298,0	0,139
Фрукт	№2	120					
Чай с сахаром	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65
Хлеб пшеничный, в/с	40	1,5 2	0,15	9,84	46,2	0,05	-
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124

2 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Гуляш из мяса курицы	70	70	12,73	10,8	12	195,8	38
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-
Чай с сахаром, лимоном(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-
Обед							
Овощная нарезка		30	30	0,65	5,16	1,68	55,86
Рассольник со сметаной	№94	250/5	250/5	0,2		21,4	81
Гречка отварная(тк№13)		150	150	4,0	68	0,003	-
Курица тушеная в сметанном соусе(тк 25)	№70	70	70	26,43	265,5	0,048	0,05
Кофейный напиток на молоке(тк№35)	№4	200	200	24,9	97,0	0,071	2,4
Хлебпшеничныйв/с		20	0,15	9,84	46,2	0,05	-
Хлебжрано-пшеничный		40	0,4	17,8	78,7	0,08	-

3 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-15 лет				
Тефтеля мясная	60	12,73	10,8	12	195,8	38
Макароны отварные(тк№24)	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-
Кисель(тк№11)	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761
Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	1,6	4,1	10,3	85
Кондитерское изделие Голубец ленивый	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4
Пюре картофельное(тк№2)	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-
Чай с сахаром(тк№39)	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-
Хлеб пшеничный	40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,72	21	124

4 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Минтай в сметанном соусе	70	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-
Рис с овощами (тк№45)	150	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18
Салат витаминный	30	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
Йогурт	№234	250	250	2,4	3,6	16,1	108
Тефтеля из говядины(тк№66)	60	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177
Перловка отварная(тк№25)	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-
Компот из сухофруктов(тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65
Хлебпшеничный/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-
Хлеб/ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-

5 день

Наименование блюда	№№ Р ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Бигус (Тк№37)	250	2	4,3	15,0	88	0,0443	5,631
Сок	200	0	-	15	58	-	-
Хлеб пшеничный/с	40	3	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
борщ	№10	250	250	23,3	26,2	119	793
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-
Хлебпшеничный/с	20						
Хлебржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-

7 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Суп рисовый с яйцом	200/5	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-
Йогурт питьевой	150	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-
Фрукт	80	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-
Обед							
Суп с макаронными изделиями	№38	250	300	0,2	0,3	26,2	138
Каша ячневая	№32	150	200	2,13	3,28	10,97	83,47
Курица запеченная в духовке	№91						
Кисель	№11	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано- пшеничный		40	40	4	0,72	21	124

7 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
Суп из овощей	№29	250	300	0,2		21,4	81
Картофель отварной	№43	150	150	23,08	25,24	23,41	236,06
минтай с овощами	№50	70	70	10,6	4,56	8,0	216,31
фрукт		80	80				
Компот из сухофруктов	№18	200	200	1		28	112
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124
Десерт							
Кондитерское изделие		20	20				

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Тефтеля из говядины (тк№66)		60	60	5,4	189,0	0,138	3,177
Перловка отварная(тк№25)		150	150	20,05	167	0,053	-
Компот из сухофруктов (тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65
Хлебпшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
Борщ	№73	250	300	6,8	9,1	15,1	166
Лапшевник	№287	65	65	12,64	7,2	0,32	115
Кофейный напиток на молоке	№35	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак						
Кондитерское изделие	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4
Голубец ленивый	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28
Макароны отварные(тк.№2)	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-
Чай с сахаром(тк№39)	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	0,06
Обед						
Суп рыбный	250	250	0,58	2,69	6,03	39,8
Капуста тушеная с мясом курицы	100	100	9,23	11,03	22,48	223,67
Картофельное пюре	100	100				
Закуска из капусты с морковью	30	30	1,39	48,32		80
Компот из свежих ягод	200	200				
Какао на молоке	200	200	2	0,8	12,9	64
Хлеб пшеничный	40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,72	21	124

10 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Гречка отварная(тк№13)	150	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-
Курица тушеная в сметанном соусе	70	10,7	14,25	26,43	265,5	0,048	0,05
Кофейный напиток на молоке(тк№35)	200	0,1	-	24,9	97,0	0,071	2,4
Обед							
Суп «Полевой»(пшено)	№10	250	250	8,7	6	15,6	152,4
Бигус	№336	100	100	4,94	6,86	29,66	178,2
Сок		200	200	1,2		28,6	112
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124
фрукт							
							100