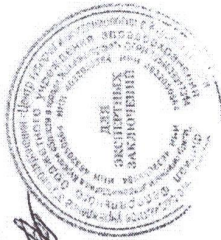


ФЗ № 44-ФЗ от 05-02-2022 г. № 22

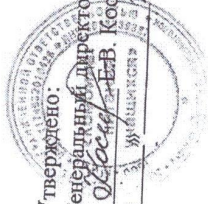
Согласовано:

Директор образовательного учреждения

« 26 » 11 2022 г.



С.В. Косица



Утверждено:  
Генеральный директор ООО «КПУ»  
О.А. Косица, Е.В. Косица  
« 26 » 11 2022 г.

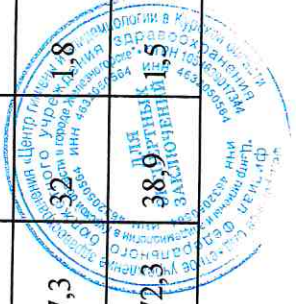
**Примерное десятидневное меню**  
по д/питанию (диета №9) для детей с ОВЗ  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет  
(завтрак, обед)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	C	A	Ca	P	Mg	Fe								
														4	5	6	8	9	10	11	12
1		3				7															
	<b>I ДЕНЬ</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
65-д/с	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	-	-	0,2	-	-	97	52,4	4,9	0,1					
110-д/с	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	12,3	29,1	194,5				0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4					
295-д/с	Омлет натуральный	60	7,4	5,7	19,9	161,7				0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1					
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	-	-	4	-	-	14	14	8	0,6					

	<b>Завтрак итог:</b>	503	19,9	19,1	81	550,1	0,2	1,9	0,1	330,4	359,3	50,9	2,4
	<b>Обед</b>												
25-д/с	Салат из свеклы	60	0,8	4,4	5,1	63,6	-	9,7	-	46,1	55,1	22,2	1,1
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
426-д/с	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,5	8,5	0	113	-	0,5	-	8,5	82,8	10	0,6
259-д/с	Каша перловая рассыпчатая с луком	150	5,4	9,8	9	146	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4
587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	15,4	140	-	6,8	-	18,5	6,3	11,4	0,5
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	733	24,5	26,6	58,9	636,6	0,2	21,5	0	117,2	319,3	101,7	4,5
	<b>Итого:</b>	1236	44,4	45,7	139,9	1186,7	0,4	23,4	0,1	447,6	678,6	152,6	6,9
	<b>II ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная перловая с маслом	200/5	7,6	6,9	28,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Фрукты	100	8,4	9,6	44,2	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
649-д/с	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	505	19,5	19	96,6	546,3	0,1	6,8	0	326,3	322,2	48,2	1,2
	<b>Обед</b>												



16-д/с	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52,8	0,1	9,2	-	30,9	60,3	22,1	0,7
101-д/с	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,8	17,4	122,8	0,1	35,8	-	48,2	39,6	22	1,4
387-д/с	Гуляш	90	11,4	5,7	3	109	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4
257-д/с	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,1	44,1	288,6	-	0,2	-	20,3	13,9	5,4	1,1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>31,1</b>	<b>22,7</b>	<b>110,6</b>	<b>774,2</b>	<b>0,3</b>	<b>45,2</b>	<b>0</b>	<b>130</b>	<b>265,1</b>	<b>97</b>	<b>5,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1238</b>	<b>50,6</b>	<b>41,7</b>	<b>207,2</b>	<b>1320,5</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>456,3</b>	<b>587,3</b>	<b>145,2</b>	<b>6,9</b>
	<b>III ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
	Фрукты	100	16,2	9,4	26,3	257,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>25,6</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>606,6</b>	<b>0,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>301,3</b>	<b>471,3</b>	<b>77,7</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>												
76-94	Икра овощная закусочная	60	1,1	3,1	5,2	53,4	0,2	4,5	-	34,5	77,3		
77-д/с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,2	10,2	78	0,1	1,5	0,1	13,2	172,3		

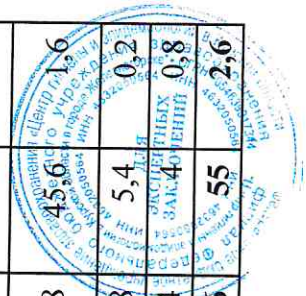


327-д/с	Рыба отварная	90	19,6	0,3	0	42	-	0,2	-	10,6	71,2	8,3	0,9
185-д/с	Овощи в молочном соусе	150	3,5	10,6	13,5	162	-	8	-	12,6	13,9	6,6	0,2
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>30,9</b>	<b>18,2</b>	<b>76,2</b>	<b>540,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,9</b>	<b>0,1</b>	<b>88,6</b>	<b>384,9</b>	<b>106,7</b>	<b>5,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1236</b>	<b>56,5</b>	<b>38,3</b>	<b>157,2</b>	<b>1147</b>	<b>0,7</b>	<b>34,7</b>	<b>0,2</b>	<b>389,9</b>	<b>856,2</b>	<b>184,4</b>	<b>9,2</b>
	<b>IV ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная геркулесовая с маслом.	200/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Фрукты	100	11,7	20,1	46,1	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
649-д/с	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>23</b>	<b>30,9</b>	<b>104,5</b>	<b>529,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>425,7</b>	<b>533,6</b>	<b>96,6</b>	<b>3,1</b>
	<b>Обед</b>												
33-д/с	Салат из моркови и яблок	60	0,8	1,8	5,4	40,8	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
82-д/с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
384-д/с	Мясо тушеное в соусе	90	19,1	3,2	2,8	115,7	-	0,1	-	14,2	187,2	75,3	2,5
257-д/с	Перловка отварная	150	4,5	6,4	32,1	203,6	-	0,8	-	9	11,1	5,8	0,2

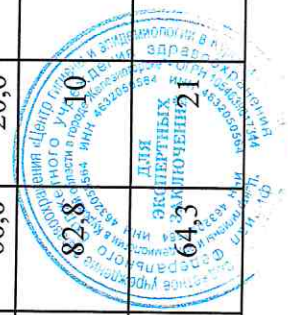


587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	-	30,9	-	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>30,4</b>	<b>15,3</b>	<b>106,9</b>	<b>684,1</b>	<b>0,2</b>	<b>39,3</b>	<b>0</b>	<b>125,1</b>	<b>360,2</b>	<b>150,2</b>	<b>7,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1236</b>	<b>53,4</b>	<b>46,2</b>	<b>211,4</b>	<b>1214</b>	<b>0,6</b>	<b>41,8</b>	<b>0,1</b>	<b>550,8</b>	<b>893,8</b>	<b>246,8</b>	<b>10,8</b>
	<b>V ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,9	6,3	31,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
628-94	Чай	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	21,3	169,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>15,9</b>	<b>16</b>	<b>66,7</b>	<b>471,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>56,8</b>	<b>239,2</b>	<b>249,5</b>	<b>50,6</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>												
37-д/с	Винегрет овощной	60	0,9	6	4,4	76,8	0,1	13,8	-	50,9	55,2	24,2	0,8
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
425-д/с	Окорочка отварные	90	16,4	2,9	0,3	70	-	7,3	-	15,2	38,2	12,4	0,8
469-д/с	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	3,2	2,9	12,2	88	-	1,1	-	61,9	97,4	8,8	0,2
639-д/с	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	0	60	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>740</b>	<b>26</b>	<b>15,7</b>	<b>46,3</b>	<b>468,8</b>	<b>0,4</b>	<b>121,8</b>	<b>3,9</b>	<b>160,5</b>	<b>489,9</b>	<b>79,6</b>	<b>12</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1245</b>	<b>41,9</b>	<b>31,7</b>	<b>113</b>	<b>940</b>	<b>0,7</b>	<b>125</b>	<b>60,7</b>	<b>399,7</b>	<b>739,4</b>	<b>130,2</b>	<b>14,2</b>

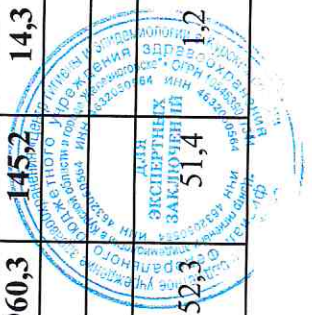
<b>VI ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак</b>													
65-д/с	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
110-д/с	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
295-д/с	Омлет натуральный	60	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>503</b>	<b>20</b>	<b>20,2</b>	<b>74,3</b>	<b>546,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>338,7</b>	<b>396,1</b>	<b>56,5</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>													
76-94	Икра овощная закусочная	60	1,1	3,1	5,2	53,4	0,2	4,5	-	34,5	77,3	32	1,8
77-д/с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,2	10,2	78	0,1	1,5	0,1	13,2	172,3	38,9	1,5
327-д/с	Рыба отварная	90	19,6	0,3	0	42	-	0,2	-	10,6	71,2	8,3	0,9
185-д/с	Овощи в молочном соусе	150	3,5	10,6	13,5	162	-	8	-	12,6	13,9	6,6	0,2
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>30,9</b>	<b>18,2</b>	<b>76,2</b>	<b>540,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,9</b>	<b>0,1</b>	<b>88,6</b>	<b>384,9</b>	<b>106,7</b>	<b>5,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1236</b>	<b>50,9</b>	<b>38,4</b>	<b>150,5</b>	<b>1086,5</b>	<b>0,6</b>	<b>16,1</b>	<b>0,2</b>	<b>427,3</b>	<b>781</b>	<b>163,2</b>	<b>8,9</b>
<b>VII ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак</b>													
249-д/с	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
628-94	Фрукты	100	8,4	9,6	44	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
	Чай	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	3,4	0,8
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>16,4</b>	<b>18,7</b>	<b>95,1</b>	<b>488,4</b>	<b>0,2</b>	<b>24,9</b>	<b>0</b>	<b>183,9</b>	<b>236</b>	<b>55</b>	<b>2,6</b>



16-д/с	<b>Обед</b> Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,5	52,8	0,1	9,2	-	30,9	60,3	22,1	0,7
101-д/с	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,8	17,4	122,8	0,1	35,8	-	48,2	39,6	22	1,4
387-д/с	Гуляш	90	11,4	5,7	3	109	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4
257-д/с	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,1	44,1	288,6	-	0,2	-	20,3	13,9	5,4	1,1
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>31,1</b>	<b>22,7</b>	<b>110,6</b>	<b>774,2</b>	<b>0,3</b>	<b>45,2</b>	<b>0</b>	<b>130</b>	<b>265,1</b>	<b>97</b>	<b>5,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1236</b>	<b>47,5</b>	<b>41,4</b>	<b>205,7</b>	<b>1262,6</b>	<b>0,5</b>	<b>70,1</b>	<b>0</b>	<b>313,9</b>	<b>501,1</b>	<b>152</b>	<b>8,3</b>
	<b>VIII ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	7,6	6,9	28,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
648-д/с	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
	Фрукты	100	8,8	9,7	24,2	169,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>17,9</b>	<b>17,1</b>	<b>76,6</b>	<b>505,1</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>56,8</b>	<b>237,1</b>	<b>233</b>	<b>42,2</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>												
25-д/с	Салат из свеклы	60	0,8	4,4	5,1	63,6	-	9,7	-	46,1	55,1	22,2	1,1
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
426-д/с	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,5	8,5	0	113	-	0,5	-	8,5	82,8	10	0,6
259-д/с	Каша перловая рассыпчатая с луком	150	5,4	9,8	9	146	-	-	-	4,6	64,3	21	0,4



587-д/с	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	15,4	140	-	6,8	-	18,5	6,3	11,4	0,5
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>24,5</b>	<b>26,6</b>	<b>58,9</b>	<b>636,6</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>117,2</b>	<b>319,3</b>	<b>101,7</b>	<b>4,5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1236</b>	<b>42,4</b>	<b>43,7</b>	<b>135,5</b>	<b>1141,7</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>	<b>56,8</b>	<b>354,3</b>	<b>552,3</b>	<b>143,9</b>	<b>6,2</b>
	<b>IX ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная перловая с маслом	200/5	6,9	6,3	31,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Фрукты	100	16,2	9,4	26,3	257,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
640-д/с	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	-	-	-	14,5	45	10	1,1
	<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>24,7</b>	<b>17,3</b>	<b>75,3</b>	<b>592,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>347,7</b>	<b>470,4</b>	<b>65,6</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>												
37-д/с	Винегрет овощной	60	0,9	6	4,4	76,8	0,1	13,8	-	50,9	55,2	24,2	0,8
92-д/с	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60	0,2	11,6	3,9	9,8	254	14,9	4,6
425-д/с	Окорочка отварные	90	16,4	2,9	0,3	70	-	7,3	-	15,2	38,2	12,4	0,8
469-д/с	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	3,2	2,9	12,2	88	-	1,1	-	61,9	97,4	8,8	0,2
639-д/с	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	0	60	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,2	1
	<b>Обед итог:</b>	<b>740</b>	<b>26</b>	<b>15,7</b>	<b>46,3</b>	<b>468,8</b>	<b>0,4</b>	<b>121,8</b>	<b>3,9</b>	<b>160,5</b>	<b>489,9</b>	<b>79,6</b>	<b>12</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1245</b>	<b>50,7</b>	<b>33</b>	<b>121,6</b>	<b>1061,3</b>	<b>0,6</b>	<b>123,1</b>	<b>4</b>	<b>508,2</b>	<b>960,3</b>	<b>145,2</b>	<b>14,3</b>
	<b>X ДЕНЬ</b>												
	<b>Завтрак</b>												
249-д/с	Каша молочная геркулесовая с масл.	200/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2





Фрукты	100	11,7	20,1	47,3	162,5	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
648-д/с	200	1,5	0,5	24,1	91	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,3
<b>Завтрак итог:</b>	<b>505</b>	<b>21</b>	<b>28,9</b>	<b>105,7</b>	<b>491,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>327,6</b>	<b>430</b>	<b>82,9</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>												
33-д/с	60	0,8	1,8	5,4	40,8	0,1	4,5	-	28	68,8	20,6	0,9
82-д/с	200	1,6	3,4	8	70	-	3	-	45,4	41	27,4	0,8
384-д/с	90	19,1	3,2	2,8	115,7	-	0,1	-	14,2	187,2	75,3	2,5
257-д/с	150	4,5	6,4	32,1	203,6	-	0,8	-	9	11,1	5,8	0,2
587-д/с	200	0,6	0	35,4	140	-	30,9	-	17	10,1	4,6	2,3
Хлеб	33	3,8	0,5	23,2	114	0,1	-	-	11,5	42	16,5	1
<b>Обед итог:</b>	<b>733</b>	<b>30,4</b>	<b>15,3</b>	<b>106,9</b>	<b>684,1</b>	<b>0,2</b>	<b>39,3</b>	<b>0</b>	<b>125,1</b>	<b>360,2</b>	<b>150,2</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого:</b>	<b>1236</b>	<b>51,4</b>	<b>44,2</b>	<b>212,6</b>	<b>1175,9</b>	<b>0,6</b>	<b>42</b>	<b>0,1</b>	<b>452,7</b>	<b>790,2</b>	<b>233,1</b>	<b>10,5</b>
<b>Завтрак средний:</b>	<b>504,6</b>	<b>20,39</b>	<b>20,73</b>	<b>85,68</b>	<b>532,8</b>	<b>0,26</b>	<b>6,81</b>	<b>11,42</b>	<b>305,79</b>	<b>370,14</b>	<b>62,62</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед средний:</b>	<b>734,4</b>	<b>28,58</b>	<b>19,7</b>	<b>79,78</b>	<b>620,82</b>	<b>0,3</b>	<b>48,54</b>	<b>0,8</b>	<b>124,28</b>	<b>363,88</b>	<b>107,04</b>	<b>7,12</b>
<b>Средние показатели рациона</b>	<b>1239</b>	<b>49,0</b>	<b>40,4</b>	<b>165,5</b>	<b>1153,6</b>	<b>0,6</b>	<b>55,4</b>	<b>12,2</b>	<b>430,1</b>	<b>734,0</b>	<b>169,7</b>	<b>9,6</b>

Технолог ООО «КПУ»

Н.А. Долгая

