

Согласовано:

Директор БОУ СОШ №1



Утверждаю
Директор ООО "Кубанская сталь"
Полов С.Н.



Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания
для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Динского района
для детей с ОВЗ

Комплекс 1	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества										
		Б	Ж	У		В1	В2	D	C	A	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)				
Завтрак:																						
5/н	Творог с наполнителем в ассортименте	200	32,00	10,00	6,00	242,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,10	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00	
585	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,02	0,00	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	0,00	0,50	16,10	0,00	0,00	0,00	211,20	0,00	
Обед:																						
110	Борщ с картофелем и капустой	200	4,60	4,10	15,80	118,50	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	16,80	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	26,40	417,60	0,00	
719	Полуфабрикаты мучные с фаршем отварные со сметаной в ассортименте	170	16,42	10,80	40,09	323,24	0,13	0,13	0,08	0,75	0,00	31,20	214,65	26,32	0,97	2,25	120,80	226,60	0,25			
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	24,20	0,00	4,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	9,76	47,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	8,55	0,00	0,00	0,00	42,30	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00			
368	Фрукты или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,36	9,60	333,00	0,00			
	Итого	1155,00	56,83	33,25	114,77	985,65	0,25	0,21	0,23	27,88	0,00	138,55	325,35	119,37	3,50	19,66	181,70	1370,20	0,25			

		Пищевые вещества			Энергическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	D	C	A	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)
Комплекс 4																		
Завтрак:																		
1	Бутирброд с сыром и маслом	1,43	7,42	9,88	112,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00
685	Чай с сахаром	0,06	0,02	10,40	42,02	0,01	0,09	0,19	0,21	0,78	264,00	10,50	0,30	2,90	0,00	17,60	0,00	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	1,00	2,00	17,00	90,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00	0,00
Обед:																		
139	Суп картофельный с бобовыми	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	4,16	37,40	645,60	0,00	0,00
17	Овощи натуральные соленные	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	0,00	5,25	0,00	28,70	17,50	0,40	0,06	3,06	174,00	0,00	0,00
451	Шницель мясной рубленый	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	1,84	3,11	2,20	20,27	49,10	0,58	17,60	0,00	193,60	0,01	0,00
516	Макаронные изделия отварные	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	0,15	2,53	0,00	18,12	47,49	0,96	0,00	129,10	51,50	0,00	0,00
683	Напиток из сухофруктов	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,00	0,62	4,00	29,44	23,80	0,62	0,20	128,00	227,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	2,40	0,25	14,64	70,41	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00	0,00
	Итого	25,83	31,29	141,15	949,52	0,21	0,20	2,18	11,72	6,98	400,83	358,29	99,09	4,64	54,69	1479,90	0,02	0,00
Комплекс 5																		
Завтрак:																		
б/н	Йогурт питьевой порционно со вкусами	7,50	3,80	5,30	85,40	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	9,65	0,40	0,00	160,50	0,00	0,00
б/н	Мучное изделие (пряник)	4,40	4,06	40,80	217,34	0,10	0,14	0,00	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	1419,00	0,00	0,00
Обед:																		
148	Суп лапша домашняя	2,75	4,30	28,10	162,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00
101	Икра кабачковая	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	0,50	0,00	0,00	211,20	0,00	0,00
496	Отбивная натуральная парованная	4,80	8,00	1,60	97,60	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	16,40	55,20	0,00	14,60	11,80	167,80	0,00	0,00
520	Картофельное пюре	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,06	0,34	0,00	37,35	87,47	1,02	0,96	31,10	616,50	0,00	0,00
393	Какао с молоком	3,20	3,60	14,78	104,32	0,06	0,19	0,08	1,59	4,40	152,22	124,56	21,34	0,48	2,80	359,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	15,24	50,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	7,20	56,40	0,00	0,00
	Итого	31,49	29,79	153,20	1006,87	0,40	0,49	0,31	21,31	4,40	353,88	589,32	133,41	7,38	35,60	247,24	3113,18	0,00

	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества							
		Б	Ж	У	В1		B2	D	С	А	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)
Комплекс 6																		
Завтрак:																		
б/н																		
	200	32,00	10,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20				
685	200	0,06	0,02	10,40	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	3,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	
Обед:																		
137	200	5,50	4,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	
97	20	5,20	5,32	0,00	0,01	0,09	0,19	0,21	0,78	264,00	150,00	10,50	0,30	2,90	0,00	0,00	17,60	
311	200	5,10	10,72	33,42	0,06	0,17	0,01	1,17	1,80	230,40	138,14	30,12	0,47	4,93	164,10	152,70	0,00	
685	200	0,06	0,02	10,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	0,00	24,00	
	50	2,02	0,25	12,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	14,37	0,00	0,00	70,40	
368	120	0,31	0,20	13,69	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,36	9,60	333,00	0,00	
	25	1,85	2,38	18,54	0,18	0,02	0,00	0,00	0,90	4,44	16,86	6,25	0,32	0,00	0,00	27,50	0,00	
Итого	1215	52,10	33,71	120,85	0,34	0,36	0,20	15,51	3,48	571,54	389,20	127,57	2,81	23,36	185,90	924,90	0,01	
Комплекс 7																		
Завтрак:																		
б/н																		
	150	7,50	3,80	5,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	0,00	40,90	512,80	0,00	
	100	6,40	5,80	58,40	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	160,50	0,00	
Обед:																		
148	200	2,75	4,30	28,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00	
43	60	0,85	2,50	5,20	0,01	0,01	0,00	9,90	0,00	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	125,40	0,00	0,00	
494	80	8,65	10,64	11,40	0,13	0,11	0,00	0,57	2,16	445,70	50,80	14,10	2,30	0,02	174,70	0,70	0,00	
540	150	3,26	12,59	22,66	0,16	0,11	0,00	10,96	0,40	32,56	89,06	31,46	1,20	0,00	359,80	0,80	0,00	
686	200	0,13	0,02	10,25	0,00	0,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,00	0,00	65,60	0,00	0,00	
	30	2,04	0,79	10,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00	
	40	2,02	0,25	12,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00	
Итого	970	31,58	40,44	151,50	0,34	0,25	0,00	36,20	2,56	615,26	213,42	79,31	5,17	10,06	828,80	747,24	0,00	

	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	В1		B2	D	C	A	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)
Комплекс 8																		
Завтрак:																		
	200	0,20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,10	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00
Сок или нектар фруктовый в ассорте	70,00	3,90	15,40	46,20	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	211,20	0,00
Кондитерское изделие																		
Обед:																		
110 Борщ с картофелем и капустой	200	4,60	4,10	15,80	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	16,80	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	26,40	417,60	0,00
17 Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	0,01	0,05	0,00	1,75	0,00	27,50	12,00	0,30	7,00	0,06	3,06	174,00	0,00	
442 Гуляш	80	7,90	8,69	3,20	0,09	0,20	0,00	6,30	0,00	164,00	230,50	3,90	38,40	0,10	80,30	134,20	0,01	
297 Каша рассыпчатая	150	4,26	5,15	49,80	0,07	0,04	0,00	0,00	6,70	9,80	50,30	4,67	50,80	0,00	9,90	166,90	0,01	
532 Сок или нектар фруктовый в ассорте	200	0,20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	14,80	0,00	34,70	36,00	0,70	12,00	0,00	0,00	24,00	0,00	
Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	6,60	7,20	0,00	56,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	0,94	7,50	9,24	50,20	0,34	0,00	
Итого	1030	25,52	34,43	178,25	0,24	0,31	0,00	37,95	6,70	299,60	408,40	11,23	146,50	17,40	182,06	1256,74	0,02	
Комплекс 9																		
Завтрак:																		
1 Бутерброд с сыром и маслом	10/5/20	1,43	7,42	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00
685 Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,01	0,09	0,19	0,21	264,00	150,00	0,30	10,50	2,90	0,00	17,60	0,00	
368 Плоды или ягоды свежие	190	1,00	2,00	17,00	90,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	0,78	6,25	7,70	12,70	41,90	0,00	
Обед:																		
139 Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	3,10	4,16	37,40	645,60	0,00	
374 Овощи консервированные промышленные	60	3,00	0,50	7,30	45,70	0,04	0,05	0,00	1,75	11,50	12,00	0,30	7,00	1,02	0,00	103,80	0,00	
374 Рыба, запеченная с овощами и соусом	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,36	0,83	445,30	122,96	0,78	9,69	5,10	510,10	272,40	0,00	
520 Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,06	0,34	37,35	87,47	1,02	28,03	0,96	31,10	616,50	0,00	
684 Фруктовый чай	200	0,70	0,60	15,13	68,72	0,18	0,40	0,00	1,14	232,80	29,60	0,00	15,10	0,00	1,40	65,60	0,01	
Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	0,94	7,50	9,24	50,20	0,34	0,00	
Кондитерское изделие	50	3,06	4,55	28,74	168,15	0,06	0,04	0,00	0,00	18,60	53,40	0,78	7,80	0,00	0,00	114,00	0,00	
Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	6,60	7,20	0,00	70,40	0,01	
Итого	1180	32,92	30,43	148,70	710,03	0,59	0,78	0,61	4,27	1046,40	513,73	4,90	98,07	31,08	642,90	1894,14	0,01	

	Минеральные вещества										Витамины, мг					Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход
	Кальций (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)	Магний (мг)	Фосфор (мг)	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. А	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Комплекс 10																				
Завтрак:																				
б/н	150	7,50	3,80	5,30	85,40	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	160,50	0,00	0,00	
б/н	70	4,40	4,06	40,80	217,34	0,10	0,14	0,00	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	133,50	1419,00	0,00	0,00	
Обед:																				
110	200	4,60	4,10	15,80	118,50	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	16,80	0,00	5,00	0,00	0,00	26,40	417,60	0,00	0,00	
363	180	15,17	15,57	35,42	342,49	0,10	0,26	0,48	0,00	0,20	270,72	164,00	29,82	0,00	21,70	97,70	32,78	0,00	0,00	
337	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	2,22	0,00	0,20	42,00	79,20	4,80	1,00	32,02	55,50	141,40	0,00	0,00	
683	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,00	0,62	0,00	29,44	23,80	18,40	0,62	0,20	128,00	227,00	0,00	0,00	
	40	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00	0,00	
368	100	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,30	8,00	227,50	0,00	0,00	
Итого																				
	980	38,74	33,02	144,82	1031,42	0,33	0,50	2,70	42,90	0,40	470,87	551,89	166,76	6,56	61,42	449,10	2682,18	0,00	0,00	
Норма по СанПин																				
Итого за день по СанПин																				
		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	10,00	60,00	700,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	0,03	3,00	1100,00	0,10	0,10	