

Согласованно

Директор ГПОАУ «АКК»

С.С. Каюков

31 января 2023 г.



# Десятидневное меню для детей с ОВЗ ГПОАУ АО «Амурского казачьего колледжа»

1 неделя

1 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mд	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
184	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,98	7,48	20,83	167,30	0,05	1,30			121,95		21,57	0,28
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33	0,01	3,67			112,55			18,42
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Булочка школьная	80	5,01	1,92	33,57	172,00	0,04	0,06	25,15		13,5		12,48	0,88
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>26,05</b>	<b>27,97</b>	<b>68,64</b>	<b>669,43</b>	<b>0,25</b>	<b>5,95</b>	<b>77,15</b>		<b>444,0</b>	<b>100</b>	<b>41,15</b>	<b>20,68</b>
<b>ОБЕД</b>														
200	Суп картофельный	200	3,63	3,78	27,04	151,33	0,21	5,75			38,72			0,88
608	Котлета	80	12,44	5,33	2,51	138,44	0,08	0,12	23		35	133	25,7	1,2
336	Капуста тушеная	80	3,7	8,64	46,3	284,7	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	2,31
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03				10,0			2,20
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,84			15,80			0,9
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>23,1</b>	<b>24,0</b>	<b>100,5</b>	<b>931,87</b>	<b>0,76</b>	<b>18,1</b>	<b>65</b>		<b>330</b>	<b>133</b>	<b>25,7</b>	<b>5,75</b>

## 2 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	24,22	34			49,3	115,46	37	1,34
608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,1	0,15				35	133,1	25,7	1,2
66	свекла припущенная	80	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	5,7				21,09			0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08				6,4	3,6		0,18
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84				20			0,9
	Кондитерское изделие	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06				13,65			0,97
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>26,81</b>	<b>33,75</b>	<b>112,93</b>	<b>937,62</b>	<b>0,58</b>	<b>32,05</b>	<b>34</b>			<b>145,44</b>	<b>252,16</b>	<b>62,7</b>	<b>4,49</b>
<b>ОБЕД</b>															
Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порций в грамм.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
173	Суп свекольный	200	4,33	7,21	20,37	161,23	0,24	17,28			89,83			0,96	
601	Плов с мясом	200	11,02	13,13	27,23	264,81	0,32	0,72			118,69			0,75	
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,99	
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20	
	Хлеб ржаной	75	4,36	0,66	28,60	139,30	0,07	0,00			15,80			0,9	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0			10,0			2,20	
	<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>28,27</b>	<b>31,02</b>	<b>111,49</b>	<b>830,34</b>	<b>0,76</b>	<b>18,0</b>	<b>52,01</b>		<b>532,32</b>	<b>190</b>	<b>21</b>	<b>3,6</b>	

### 3 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
679	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,867	9,357	50,603	305	0,22	2,448	28		242,5	179,24	63,12	2,06
951	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54			50,16			0,06
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Фрукт	100	0,48	0,48	11,	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>31,107</b>	<b>33,557</b>	<b>14</b>	<b>928,15</b>	<b>0,68</b>	<b>15,12</b>	<b>80</b>		<b>517,96</b>	<b>279,</b>	<b>70,2</b>	<b>2,30</b>
<b>ОБЕД</b>														
Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порций в грамм.	Белки	жир ы	углевод ы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
187	Щи из свежей капусты	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
286	Тефтели мясные	80	7,61	9,37	9,87	223	0,07	1,13	51		23,88	141,4	28,40	0,93
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	230,43	0,24	-	0,02		91,11	278	90	5,26
34	свекла с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,1	0,02	5,7			27,93			0,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,00			20,00			0,966
	<b>ИТОГО</b>	<b>655</b>	<b>24,45</b>	<b>24,94</b>	<b>76,51</b>	<b>901,45</b>	<b>0,57</b>	<b>3,05</b>	<b>20,08</b>		<b>523,92</b>	<b>520,73</b>	<b>176,83</b>	<b>4,376</b>

4 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
93	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,36	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
301	Птица тушеная	80	12,75	22,45	1,4	276,25	0,05	0,02	43		54,5	132,90	20,30	2,14
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70	41,28	3,48
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96			89,71			0,46
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Пряник	10	0,4	0,28	8,25	35	0,07				9			0,6
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>41,67</b>	<b>48,8</b>	<b>119,79</b>	<b>938,8</b>	<b>0,69</b>	<b>6,1</b>	<b>71</b>		<b>215,5</b>	<b>252,46</b>	<b>89,74</b>	<b>9,13</b>
<b>ОБЕД</b>														
197	Рассольник	200	2,1	5,11	16,59	120,75	0,11	7,54			129,38	71,95	25,9	0,98
636	Голубцы ленивые	150	11,13	11,87	26,6	242,24	0,58	10,46			184,82			1,60
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	Кондитерские изделия	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>30,55</b>	<b>33,82</b>	<b>158,79</b>	<b>948,49</b>	<b>0,88</b>	<b>18,06</b>			<b>343,65</b>	<b>71,95</b>	<b>25,9</b>	<b>4,57</b>

## 5 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	230,43	0,24	-	0,02		91,11	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	80	7,61	9,37	9,87	223	0,07	1,13	51		23,88	141,4	28,40	0,93
15	нарезка из свежих помидор и огурцов	80	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42			11,21	32,88	17,79	0,84
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>30,04</b>	<b>102,11</b>	<b>85,48</b>	<b>926,85</b>	<b>0,79</b>	<b>21,69</b>	<b>103,02</b>		<b>332,3</b>	<b>552,28</b>	<b>143,19</b>	<b>12,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
170	Борщ со свежей капустой	200	3,62	12,93	10,02	167,9	0,05	10,29			35,5	53,23	26,23	1,19
245	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3		35,49	67,4	8	0,45
694	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0			10,0			2,20
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>905</b>	<b>25,91</b>	<b>26,4</b>	<b>100,5</b>	<b>781,04</b>	<b>0,76</b>	<b>18,0</b>	<b>34,08</b>		<b>330</b>	<b>352,69</b>	<b>91,23</b>	<b>3,6</b>

Вторая неделя

1 день

Номер рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическа я ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	200	3,4	3,96	27,83	197	0,03		20		10,70	38,6	7,9	0,47
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,54			0	45	7	0,08
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>13,88</b>	<b>29,96</b>	<b>103,24</b>	<b>715,8</b>	<b>0,53</b>	<b>12,54</b>	<b>138</b>		<b>70,4</b>	<b>87,6</b>	<b>14,9</b>	<b>4,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
201	Суп крестьянский	200	8,64	10,73	30,84	118,62	0,27	4,9	1,02		32,07	34,98	5,42	1,51
301	Птица тушеная с овощами	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02			54,50			1,62
874	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
34	свекла с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,1	0,02	5,7			27,93			0,34
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	Сдоба	80	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,6			0,9
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>33,71</b>	<b>32,15</b>	<b>38,12</b>	<b>930,74</b>	<b>0,39</b>	<b>11,96</b>	<b>1,02</b>		<b>340,05</b>	<b>34,98</b>	<b>5,42</b>	<b>6,33</b>

2 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
608	котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
	хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
874	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	Булочка школьная	80	5,01	1,92	33,57	172,00	0,04	0,06	25,15		13,5		12,48	0,88
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>30,04</b>	<b>34,13</b>	<b>80,66</b>	<b>894,02</b>	<b>0,61</b>	<b>47,15</b>	<b>67,22</b>	<b>0,05</b>	<b>280,3</b>	<b>159,45</b>	<b>102,02</b>	<b>8,94</b>
<b>ОБЕД</b>														
87	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,4	133,8	0,08	7,29	12		40,86	141,22	37,88	1,01
591	Гуляш	80	7,6	8,81	13,12	203	0,4	2,89			56,56			1,6
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,01	25,2		5,83	44,6	25,34	0,08
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
188	Нарезка из помидор со сладким перцем	100	1,5	4,1	3,6	59	0,05	18,1			45			0,8
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	139,30	0,07	0,00			15,80			0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>955</b>	<b>24,6</b>	<b>28,1</b>	<b>100,5</b>	<b>858,76</b>	<b>0,81</b>	<b>18,00</b>			<b>330</b>			<b>4,6</b>

## 3 день

Номер рецептур ы	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	200	3,5	3	14,6	276,74	0,071	0,61		0,289	79,3		26,3	0,578
868	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Сдоба	80	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	<small>итого</small>	555	21,31	18,27	107,41	836,24	0,621	13,75	52	0,289	211,2	103,	33,3	5,86
<b>ОБЕД</b>														
204	Суп картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66			20,72			1,02
90	Плов из говядины	100/160	11,02	13,13	27,23	264,81	0,32	0,72			118,69			0,75
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	69,8 8	21,2	0,99
38	Морковь с яблоками	100	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44	30,7 5	1,08
	Хлеб	75	7,76	2,65	53,25	200	0,34	0			148,1			2,4
	Кондитерское изделие	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	<b>итого</b>	<b>745</b>	<b>31,29</b>	<b>27,06</b>	<b>155,92</b>	<b>955,99</b>	<b>0,8</b>	<b>0,81</b>	<b>0,01</b>		<b>428,6 3</b>	<b>94</b>	<b>14</b>	<b>6,59</b>

## 4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
304	Рис отварной рассыпчатый	200	2,16	0,5	24,87	116	0,39	0			98,84			2,39
245	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3		35,49	67,4	8	0,45
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67			112,55			18,42
	масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Кондитерское изделие	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>30,23</b>	<b>20,53</b>	<b>142,37</b>	<b>815,16</b>	<b>0,95</b>	<b>6,03</b>	<b>221</b>		<b>290,63</b>	<b>71,4</b>	<b>8</b>	<b>23,87</b>
<b>ОБЕД</b>														
226	Суп гороховый	200	0,55	3,36	0,91	60	0,28	10,66			59,65			0,02
608	котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
33	Свекла припущенная	80	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70			21,09			0,80
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,99
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,00			20,00			0,96
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,1</b>	<b>24</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>	<b>0,76</b>	<b>16,7</b>	<b>0,0</b>		<b>342,16</b>	<b>90</b>	<b>31,7</b>	<b>36,6</b>

## 5 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
608	Биточки	80	16,09	6,64	7,37	228,75	0,1	0,15			43,75		32,13	28,75
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
13	Овощная нарезка	80	0,46	3,65	29,3	40,38	0,02	5,7			13,11			0,34
122	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Пряник	15	0,4	0,28	8,25	35	0,07				9			0,6
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>34,405</b>	<b>45,245</b>	<b>39,79</b>	<b>822,93</b>	<b>0,28</b>	<b>9,82</b>	<b>28</b>		<b>63,66</b>	<b>53,16</b>	<b>60,29</b>	<b>4,69</b>
<b>ОБЕД</b>														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60		161,62	137,98	24,14	0,51
304	Плов с птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	377	0,32	0,72	60		56,38	249,13	59,38	0,75
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,06	0,00			105,72			0,99
38	Морковь с яблоками	100	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	139,30	0,07	0,00			15,80			0,9
	Булочка школьная	80	5,01	1,92	33,57	172,00	0,04	0,06	25,15		13,5		12,48	0,88
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>28,11</b>	<b>25,92</b>	<b>134,07</b>	<b>973,19</b>	<b>0,73</b>	<b>18,00</b>	<b>25,15</b>		<b>343,54</b>		<b>12,48</b>	<b>4,48</b>