



КНИП ИП Ковалева И.И.

Согласовано
Директор школы №...



Примерное десятидневное меню ОВЗ с 7 до 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							К	Са	Мg	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
1 день																					
Завтрак 78,30																					
Первый прием пищи ОВЗ																					
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0	
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	12,76	20,81	4,81	346,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28	
2	Хлеб пшеничный	37,9	2,51	0,25	17,78	84,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			23,25	23,15	69,89	659,90	559,4	28,3	147,05	328,55	5,9	0	112,85	22,28	2,32	0,57	0,23	4,39	10,04	1,28	
Второй прием пищи ОВЗ																					
5	Сок в ассортименте	200	1,00	0,20	12,60	16,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
11/3	Печенье в ассортименте	40	2,86	4,40	6,68	103,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0	
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,86	4,60	19,28	121,90	284	25,6	16	50	3,64	4	3,2	4,4	1,6	0,05	0,04	0,48	1,16	4	
Итого за день			27,11	27,75	89,17	781,80	843,4	53,9	163,05	378,55	9,54	4	116,05	26,68	3,92	0,62	0,27	4,87	11,2	5,28	
2 день																					
Завтрак 78,30																					
Первый прием пищи ОВЗ																					
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0	
16/10	Мясные гисада (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03	
01	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	-2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	
	Хлеб пшеничный	48,7	3,22	0,32	22,84	109,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			19,36	18,09	82,02	569,96	127,5	44,89	35,66	151,53	1,46	59,93	43,93	105,21	1,63	0,07	0,1	3,59	10,43	0,2	
Второй прием пищи ОВЗ																					
	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
Итого за день			23,21	22,04	98,77	687,46	367,5	58,89	43,66	165,53	4,26	59,93	43,93	105,21	1,83	0,09	0,12	3,79	10,83	4,2	
3 день																					
Завтрак 78,30																					
Первый прием пищи ОВЗ																					
	"Фарфалле" отварные с маслом сливочным	160	5,76	3,49	36,24	197,35	86,9	16,24	21,5	56,69	1,22	10,24	10,24	19,2	1,02	0,1	0,04	0,96	2,35	0	
	Запеканка из мяса кур с морковью	90	12,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16	
	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,88	17,68	7,26	5,25	0,61	4,03	0,03	9	4,5	9,85	0,04	0	0,01	0,02	0,06	0,01	
	Хлеб пшеничный	49,7	3,29	0,33	23,31	111,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

морковь

Итого за 'Первый прием пищи ОБЗ' 22,32 19,91 72,17 554,78 267,9 52,19 40,97 186,02 2,52 60,28 1752,8 459,79 3,1 0,15 0,17 5,03 10,92 1,17

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----	---	----	-----	---	---	---	-----	------	------	-----	-----	---

Итого за 'Второй прием пищи ОБЗ' 3,85 3,95 16,75 117,50 240 14 8 14 2,8 0 0 0 0,2 0,02 0,02 0,2 0,4 4

Итого за день 26,17 23,86 88,92 672,28 507,9 66,19 48,97 200,02 5,32 60,28 1752,8 459,79 3,3 0,17 0,19 5,23 11,32 5,17

4 день
Завтрак 78,30
Первый прием пищи ОБЗ

3/3	Картофельное пюре	170	8,52	4,15	25,02	190,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,51	2,93	6,18
48/9	Галушки Ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	17,30	17,97	185,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	42	2,12	0,21	15,01	71,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Первый прием пищи ОБЗ' 18,03 21,68 63,94 470,76 913,6 68,18 49,26 174,45 2,33 32,62 51,4 52,53 0,79 0,16 0,17 2,8 6,48 7,68

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----	---	----	-----	---	---	---	-----	------	------	-----	-----	---

Итого за 'Второй прием пищи ОБЗ' 3,85 3,95 16,75 117,50 240 14 8 14 2,8 0 0 0 0,2 0,02 0,02 0,2 0,4 4

Итого за день 21,88 25,63 80,69 588,26 1154 82,18 57,26 188,45 5,13 32,62 51,4 52,53 0,99 0,18 0,19 3 6,88 11,68

5 день
Завтрак 78,30
Первый прием пищи ОБЗ

17/1	Салат из моркови с яблоками	80	0,92	0,12	10,09	40,78	170,4	20,2	26,52	38,12	0,77	0	8000,8	1360,68	0,3	0,04	0,05	0,71	0,8	4,66
788/7	Вареники с вареной картошкой	240	19,86	23,63	44,08	467,63	1,63	3,21	0,11	1,96	0,03	14,4	27	0,06	0	0,01	0	0,01	0	0
2	Хлеб пшеничный	22	1,45	0,14	10,32	49,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Первый прием пищи ОБЗ' 22,33 23,92 70,43 580,76 172,2 23,58 26,64 40,08 0,81 14,4 8015,2 1387,68 0,36 0,04 0,06 0,71 0,81 4,66

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----	---	----	-----	---	---	---	-----	------	------	-----	-----	---

Итого за 'Второй прием пищи ОБЗ' 3,85 3,95 16,75 117,50 240 14 8 14 2,8 0 0 0 0,2 0,02 0,02 0,2 0,4 4

Итого за день 26,15 27,87 87,18 698,26 412,2 37,58 34,64 54,08 3,61 14,4 8015,2 1387,68 0,56 0,06 0,08 0,91 1,21 8,66

6 день
Завтрак 78,30
Первый прием пищи ОБЗ

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	70	1,15	4,21	7,00	67,84	148,4	25,2	8,21	17,59	0,33	0	9,33	1,43	1,91	0,02	0,02	0,34	0,45	21,47
790	Плов из филе кур (вариант 2)	220	15,01	13,90	49,62	382,35	137,1	22,34	38,22	153	1,54	23,1	2072,7	391,87	3,2	0,06	0,08	5	10,51	1,06
	Хлеб пшеничный	27,2	1,80	0,18	12,76	60,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Первый прием пищи ОБЗ' 18,06 18,31 75,32 534,19 285,7 47,72 46,43 170,59 1,89 23,1 2082 393,3 5,1 0,08 0,1 5,34 10,96 22,54

Второй прием пищи ОБЗ

Сортировка 12.11.2024

ассортименте		200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за день			21,91	22,26	92,07	651,69	525,7	61,72	54,43	184,59	4,69	23,1	2082	393,3	5,3	0,1	0,12	5,54	11,36	26,54
7 день																				
Завтрак 78,30																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	100	14,37	16,24	6,45	228,21	192,9	33,92	20,95	139,22	1,39	45,6	1931,2	478,6	2,27	0,05	0,14	4,51	9,45	1,29
60/1	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	37	2,45	0,24	17,35	82,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			23,81	20,99	73,73	578,11	286,1	58,62	31,65	194,5	2,4	59,1	1957,4	509,7	3,31	0,14	0,18	5,14	11,38	2,42
Второй прием пищи ОВЗ																				
6/8	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
11/3	Выпечка в ассортименте	30	4,20	4,05	17,51	101,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			4,27	4,05	22,05	119,09	33,13	8,83	6	27	0,64	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0,09
Итого за день			28,08	25,04	95,78	697,20	319,2	67,46	37,65	221,5	3,04	62,1	1959,8	513	4,36	0,16	0,19	5,35	11,95	2,51
8 день																				
Завтрак 78,30																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
3/3	Картофельное пюре	170	13,52	14,15	28,02	150,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,51	2,93	6,18
48/9	Голубцы лепные с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	7,30	17,97	225,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	49	2,12	0,21	15,01	71,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			23,03	21,69	67,94	470,76	913,6	68,18	49,26	174,45	2,33	32,62	51,4	52,53	0,79	0,16	0,17	2,8	6,48	7,68
Второй прием пищи ОВЗ																				
5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за день			26,88	52,64	84,69	588,26	1154	82,18	57,26	188,45	5,13	32,62	51,4	52,53	0,99	0,18	0,19	3	6,88	11,68
9 день																				
Завтрак 78,30																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	151,2	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,8	193,35	1,67	0,02	0,02	0,4	0,51	20
9/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	
2/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	12,76	20,81	4,81	306,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	
	Хлеб пшеничный	42,9	2,84	0,28	20,12	96,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			24,50	26,76	77,83	686,71	710,6	53,15	157,74	347,68	6,25	0	1250,6	215,63	3,99	0,59	0,25	4,8	10,55	
Второй прием пищи ОВЗ																				
5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	

