



Согласовано
Директор школы № 33

Примерное десятидневное меню ОВЗ на два возраста.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего				К	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг

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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	90	13,50	11,62	9,64	197,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	34,7	2,29	0,23	16,27	77,69	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'			24,07	14,54	74,38	514,13	458,9	31,31	138,94	298,99	6,19	1,8	15,67	8,43	2,91	0,29	0,22	5,27	10,47	0,29

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

Второй прием пищи ОВЗ

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
11/3	Печенье	30	7,20	3,45	13,89	116,54	201,6	24,9	24	117	3,54	0	9	1,5	0,15	0,15	0,06	0,54	16,5	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			8,20	3,65	34,49	203,02	441,6	38,9	32	131	6,34	0	9	1,5	0,35	0,17	0,08	0,74	16,9	4

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'

Итого за день

2 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 1)	180	4,34	5,27	22,19	152,24	147,4	103,88	23,4	108,16	0,45	19,66	17,57	36,69	0,11	0,06	0,12	0,35	1,57	0,48
3/13	Бутерброд закрытый с мясными кулинарными изделиями (с сыром) (105)	105	11,12	9,04	23,28	219,17	102	92,32	14,76	115,49	1,15	34,43	20,96	58,19	1,3	0,07	0,09	2,46	6,45	0,26
2	Хлеб пшеничный	23,8	1,57	0,16	11,16	53,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			17,32	14,53	64,13	454,80	278,8	201,32	40,01	226,85	1,66	54,09	45,28	96,08	1,44	0,14	0,21	2,83	8,06	4,34

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

Второй прием пищи ОВЗ

648	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
20/2	Булочка с маком (40 гр.)	40	3,17	3,91	20,51	129,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,24	3,91	25,05	146,95	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'

Итого за день

3 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			20,56	18,44	89,17	601,75	279	201,45	40,01	226,85	1,68	54,09	45,28	96,08	1,44	0,14	0,21	2,83	8,06	4,43
----------------------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	-----	--------	-------	--------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	------	------

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (вариант2)	80	1,35	4,83	8,29	79,08	157,9	26,92	8,76	18,88	0,36	0	9,88	1,51	2,17	0,02	0,02	0,36	0,48	22,78
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
36/5	Гарели из говядины с рисом в соусе	90	8,78	14,86	10,45	209,35	186,8	11,24	15,3	93,75	1,31	2,11	123,77	38,08	4,33	0,04	0,06	1,8	4,03	1,04
2	Хлеб томатный (вариант1)	27,1	1,79	0,18	12,71	60,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/1	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' 18,48 23,48 79,64 599,31 422,1 55,66 33,49 162,12 2,61 12,91 144,99 59,97 7,48 0,13 0,11 2,75 6,31 24,78

ВЗ

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ' 1,00 0,20 20,60 86,48 240 14 8 14 2,8 0 0 0 0,2 0,02 0,02 0,2 0,4 4

Итого за день 19,48 23,68 100,24 685,79 662,1 69,66 41,49 176,12 5,41 12,91 144,99 59,97 7,68 0,15 0,13 2,95 6,71 28,78

4 день

Завтрак 78,30

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,25	4,07	23,58	146,67	112,5	74,94	11,93	70,3	0,31	15,36	12,8	28,48	0,42	0,04	0,09	0,3	1,29	0,33
126/	Блины с клубничкой (1/60)	120	15,53	8,28	83,87	465,49	141	25,34	34,45	91,35	2,11	24	24	45	2,14	0,14	0,06	1,54	3,62	0
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/11	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' 21,20 12,51 122,77 680,04 253,7 100,46 46,38 161,65 2,43 39,36 36,8 73,48 2,56 0,18 0,15 1,84 4,91 0,33

ВЗ

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ' 0,60 0,60 17,40 73,02 417 24 13,5 16,5 3,3 0 45 7,5 0,3 0,05 0,03 0,45 0,6 15

Итого за день 21,80 13,11 140,17 753,06 670,7 124,46 59,88 178,15 5,73 39,36 81,8 80,98 2,86 0,23 0,18 2,29 5,51 15,33

5 день

Завтрак 78,30

1/88/	Первый прием пищи ОВЗ	220	9,04	21,66	3,74	245,32	1,5	2,94	0,11	1,79	0,02	13,2	13,2	24,75	0,06	0	0,01	0	0,01	0
1	Вареники с вареной картошкой	26,3	1,74	0,17	12,33	58,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/1	Хлеб пшеничный	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' 10,99 21,88 23,33 333,69 11,39 5,47 0,79 3,02 0,08 13,2 13,74 24,87 0,07 0 0,01 0,01 0,02 0,96

ВЗ

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ' 0,64 0,64 18,56 77,89 444,8 25,6 14,4 17,6 3,52 0 48 8 0,32 0,05 0,03 0,48 0,64 16

Итого за день 11,63 22,52 41,89 411,58 456,2 31,07 15,19 20,62 3,6 13,2 61,74 32,87 0,39 0,05 0,04 0,49 0,66 16,96

6 день

Завтрак 78,30

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ' 1,58 5,97 9,22 92,55 259,1 43,53 14,24 29,98 0,57 0 16,46 2,52 2,74 0,03 0,03 0,59 0,79 37,73

ВЗ

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (жидкая)	200	2,57	5,01	10,05	93,82	145,6	92,58	12,28	69,51	0,13	19,2	16	35,6	0,04	0,03	0,11	0,14	0,65	2,89
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	15,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
-	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	39,3	2,60	0,26	18,43	87,99	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'

Второй прием пищи ОВЗ

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	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'

Итого за день

10 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	3,61	7,02	60,07	116	13,56	17,66	25,43	0,53	0	5295	900,51	1,78	0,03	0,03	0,47	0,54	3,2
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	11,20	8,37	187,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	21,4	1,41	0,14	10,04	47,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	180	0,09	0,02	5,35	20,79	0,16	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

Второй прием пищи ОВЗ

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	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'

Итого за день

Итого за период

Итого за один день

Нормы по СанПиН не менее 25%

норма с 7 до 11 лет

Нормы по СанПиН не менее 30%

норма с 7 до 11 лет

Нормы по СанПиН не менее 25%

норма с 12 лет и старше

Нормы по СанПиН не менее 30%

норма с 12 лет и старше

23,13	19,33	93,46	635,12	577,9	83,88	50,48	206,27	5,44	53,5	5324,6	980,81	4,18	0,18	0,2	6	11,47	7,61
219,48	198,73	975,48	6501,06	6271	1107,1	588,02	2200,7	52,2	361,2	9742,6	2304,22	36,84	1,81	2,01	35,62	95,32	142,43
21,95	19,87	97,55	650,11														
19,25	19,75	83,75	587,50														
23,10	23,70	100,50	705,00														

22,50 23,00 95,75 680,00

27,00 27,60 114,90 816,00