

УТВЕРЖДАЮ
[Signature]
И.И. Таитва Е.В.

СОГЛАСОВАНО
[Signature]
Директор
И.И. Таитва Е.В.

Примерное десятидневное меню

ОВЗ 1-4 классы

2024 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Обед овз

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
61	Суп молочный вермишелевый	250	8	13	54	340		2			165	154	25	1
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5	
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
4	хлеб пшеничный-	40	3		19	95					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
56	Печенье	40	1	1	9	46								
Итого за Завтрак			14	24	105	686		27	200	1	314	275	56	3
Обед														
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3	14	16	205		37	1		50	71	34	1
256	тефтели мясные с томатным соусом	50	5	6	7	100		2	1		9	83	19	1
273,01	каша гречневая вязкая	150	4	4	18	124					10	103	69	2
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			15	24	76	583		39	2		82	289	130	5
Итого за день			29	48	181	1268		66	202	1	395	563	185	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед овз

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
273,01	каша пшеничная	180	6	6	33	210					15	45	9	1
196,02	Гуляш мясной с овощами	90	12	11	8	179		5	1		26	223	48	2
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
56	Печенье	50	1	1	11	57								
Итого за Завтрак			25	21	93	661		23	2		137	358	80	3
Обед														
9	суп картофельный с горохом	200	4	6	19	147		11	1		33	71	29	2
40,03	Плов с курицей	170	13	10	31	269		2	1		25	151	36	1
12	Компот из сухофруктов	200			22	87					36	12	5	1
4	хлеб пшеничный-	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Обед			21	16	91	599		14	2		102	261	76	4
Итого за день			46	38	184	1260	1	36	3		238	619	155	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед овз

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
238	Лапшевник с творогом	150	15	9	35	281					147	238	29	2
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5	
291	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					12	39	8	1
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
Итого за Завтрак			23	20	88	630		28	200	1	302	372	62	4
Обед														
22	Суп картофельный с рисом, зелень	200	2	2	16	89		14	1		23	58	23	1
11	Макароны отварные	100	3	2	22	120					9	30	5	1
235	Мясо куриное тушенное в сметанном соусе	50	10	7	2	114		2	1		23	82	12	1
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			18	12	75	476		16	1		66	202	49	3
Итого за день			41	32	163	1106		44	202	1	368	574	111	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед овз

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
235	Мясо куриное тушенное в сметанном соусе	90	18	13	4	205		3	1		41	148	22	2
273,01	каша гречневая вязкая	180	5	5	21	148					12	124	82	3
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			28	19	66	547		24	1		103	332	127	6
Обед														
32	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	7	81		33	1		34	41	20	1
230	каша пшенная вязкая	150	4	5	23	155					14	89	31	1
92,01	Котлеты мясные	50	6	3	9	92					8	98	20	1
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			15	14	74	486		36	1		69	260	80	4
Итого за день			43	33	141	1032	1	60	2		172	592	207	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед овз

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
302,02	рыба тушеная в томате с овощами	90	19	4	4	148	11	5	1		37	222	36	1
30	Рис отварной	180	4	4	43	231					9	92	30	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
Итого за Завтрак			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84	3
Обед														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
22,02	Суп крестьянский с крупой	200	3	3	17	101		15	1		27	73	29	1
46,02	макароны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1
12	Компот из сухофруктов	200			22	87					36	12	5	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			18	14	100	595		32	1		314	292	68	4
Итого за день			45	24	185	1154	11	57	2		401	657	152	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед овз

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
11	Макароны отварные	180	6	4	39	216					16	54	10	1
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	90	19	3	17	171		1			36	151	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
56	Печенье	50	1	1	11	57								
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			32	12	108	659		19			148	295	55	4
Обед														
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	11	13	164		30	1		40	57	27	1
2	каша пшеничная	180	6	6	33	209					15	48	10	1
235,01	Гуляш из мяса кур.	50	11	4	3	89		4	1		18	90	17	1
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					12	39	8	1
Итого за Обед			24	21	94	665		37	2		91	239	65	4
Итого за день			56	33	202	1324	1	56	2		239	534	120	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед овз

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
57	рагу овощное с курицей	250	15	10	25	254		41	2		43	189	54	2
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
26	Суп картофельный с вермишелью, зелень	200	2	2	18	98		14	1		20	52	20	1
273,01	каша гречневая вязкая	180	5	5	21	148					12	124	82	3
196,02	Гуляш мясной с овощами	50	7	6	4	99		3	1		14	124	27	1
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			37	25	145	947	1	78	4		151	581	215	10
Итого за день			37	25	145	947	1	78	4		151	581	215	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед овз

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	каша молочная дружба	250	10	13	53	363		3			317	333	72	1
153,01	Какао обоготенный витаминами	200	3	3	22	127		1			123	116	22	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак			21	29	102	764		30	200	1	685	618	126	4
Обед														
32	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	7	81		33	1		34	41	20	1
256	тефтели мясные с томатным соусом	50	5	6	7	100		2	1		9	83	19	1
344	каша ячневая	180	4	4	17	160					23	163	20	1
12	Компот из сухофруктов	200			22	87					36	12	5	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			14	15	73	522		35	2		110	326	70	4
Итого за день			36	44	175	1286	1	65	202	1	795	944	196	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед овз

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
212	вермишель отварная	180	13	9	88	492					25	111	20	2
185	Печень тушеная в соусе	90	17	10	4	174		32	8		23	303	20	6
55	Сок натуральный (тетропак)	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			35	20	133	859	1	53	8		98	473	63	10
Обед														
9	суп картофельный с горохом	200	4	6	19	147		11	1		33	71	29	2
40,03	Плов с курицей	200	16	12	37	317		3	1		30	178	43	2
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			23	18	91	621		17	2		76	281	80	4
Итого за день			58	38	224	1480	1	69	11		174	754	144	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед овз

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40,02	Плов с мясом	250	14	16	39	359		4	2		26	209	56	2
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
52	какао с молоком	200	4	4	26	158		1			131	131	25	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			22	22	88	634		22	2		193	385	96	3
Обед														
	Овощная закуска	20			1	8		6			9	6	3	
22,02	Суп крестьянский с крупой	200	3	3	17	101		15	1		27	73	29	1
92,01	Котлеты мясные	50	6	3	9	92					8	98	20	1
273,01	каша гречневая вязкая	100	3	3	12	82					7	69	46	2
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Обед			15	9	74	437		21	1		63	278	106	5
Итого за день			37	31	162	1072		43	3		256	663	203	8

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил _____

М.П.