



## Примерное десятидневное меню ОВЗ

Согласовано  
Директор школы №



Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
		всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>1 день</b>																			
Завтрак 78,30																			
Первый прием пищи ОВЗ																			
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,0
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
Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,4
Хлеб пшеничный	43,9	2,90	0,29	20,59	98,29	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
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'</b>		<b>24,28</b>	<b>15,89</b>	<b>70,09</b>	<b>510,87</b>	<b>323,6</b>	<b>114,87</b>	<b>134,55</b>	<b>306,76</b>	<b>5,19</b>	<b>54,4</b>	<b>37,42</b>	<b>89,53</b>	<b>0,96</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>6,38</b>	<b>13,52</b>	<b>0,4</b>
Второй прием пищи ОВЗ																			
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
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'</b>		<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,60</b>	<b>86,48</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>25,28</b>	<b>16,09</b>	<b>90,69</b>	<b>597,35</b>	<b>563,6</b>	<b>128,87</b>	<b>142,55</b>	<b>320,76</b>	<b>7,99</b>	<b>54,4</b>	<b>37,42</b>	<b>89,53</b>	<b>1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>6,58</b>	<b>13,92</b>	<b>4,4</b>
<b>2 день</b>																			
Завтрак 78,30																			
Первый прием пищи ОВЗ																			
Пюре гороховое	180	19,53	6,47	48,44	315,64	627,4	76,46	72,24	183,64	5,88	28,8	27,22	34,13	0,5	0,66	0,15	1,77	6,24	0
Тефтели "Нежность" с рисом	90	11,66	15,28	12,83	233,68	158,3	18,91	19,59	129,41	1,57	22,05	3,15	22,68	3,2	0,06	0,1	3,77	6,72	3,2
Хлеб пшеничный	33,6	2,22	0,22	15,76	75,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,9
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'</b>		<b>33,62</b>	<b>22,02</b>	<b>84,28</b>	<b>654,03</b>	<b>795,6</b>	<b>97,9</b>	<b>92,52</b>	<b>314,28</b>	<b>7,51</b>	<b>50,85</b>	<b>30,91</b>	<b>56,93</b>	<b>3,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>	<b>5,54</b>	<b>12,96</b>	<b>4,2</b>
Второй прием пищи ОВЗ																			
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
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'</b>		<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,60</b>	<b>86,48</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>34,62</b>	<b>22,22</b>	<b>104,88</b>	<b>740,51</b>	<b>1036</b>	<b>111,9</b>	<b>100,52</b>	<b>328,28</b>	<b>10,3</b>	<b>50,85</b>	<b>30,91</b>	<b>56,93</b>	<b>3,92</b>	<b>0,74</b>	<b>0,26</b>	<b>5,74</b>	<b>13,36</b>	<b>8,2</b>
<b>3 день</b>																			
Завтрак 78,30																			
Первый прием пищи ОВЗ																			
Рагу из овощей	200	3,34	5,30	23,13	147,20	643,6	50,79	45,81	90,97	1,43	0	6682,5	1263,15	2,64	0,12	0,1	1,53	2,4	14,2
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	1,1
Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,74	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
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'</b>		<b>17,95</b>	<b>20,10</b>	<b>46,13</b>	<b>429,42</b>	<b>817,3</b>	<b>81,49</b>	<b>64,67</b>	<b>216,27</b>	<b>2,7</b>	<b>41,04</b>	<b>8420,6</b>	<b>1693,89</b>	<b>4,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>5,59</b>	<b>10,91</b>	<b>15,</b>
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	0,09	
16/1	Желейная конфета "ФрутЛандия" ин/уп.(1/18 гр)	18	0,13	0,01	14,54	56,37	5,13	2,93	0,72	1,45	0,19	0	0	0	0	0	0	0,04	0	
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'</b>			<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	<b>19,08</b>	<b>73,90</b>	<b>5,27</b>	<b>3,06</b>	<b>0,72</b>	<b>1,45</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,15</b>	<b>20,12</b>	<b>65,22</b>	<b>503,32</b>	<b>822,6</b>	<b>84,55</b>	<b>65,39</b>	<b>217,72</b>	<b>2,91</b>	<b>41,04</b>	<b>8420,6</b>	<b>1693,89</b>	<b>4,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>5,59</b>	<b>10,95</b>	<b>15,41</b>
4 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
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	12,76	30,81	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	31,3	2,07	0,21	14,68	70,08	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
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'</b>			<b>21,28</b>	<b>34,61</b>	<b>66,36</b>	<b>660,76</b>	<b>386,5</b>	<b>27,67</b>	<b>34,19</b>	<b>199,09</b>	<b>2,61</b>	<b>10,8</b>	<b>117,9</b>	<b>41,25</b>	<b>2,77</b>	<b>0,41</b>	<b>0,13</b>	<b>2,7</b>	<b>7,23</b>	<b>1,28</b>
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
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,60</b>	<b>86,48</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,28</b>	<b>34,81</b>	<b>86,96</b>	<b>747,24</b>	<b>626,5</b>	<b>41,67</b>	<b>42,19</b>	<b>213,09</b>	<b>5,41</b>	<b>10,8</b>	<b>117,9</b>	<b>41,25</b>	<b>2,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,15</b>	<b>2,9</b>	<b>7,63</b>	<b>5,28</b>
5 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
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.	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	37,6	2,49	0,25	17,63	84,19	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
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'</b>			<b>20,73</b>	<b>16,18</b>	<b>79,60</b>	<b>548,13</b>	<b>223,4</b>	<b>52,91</b>	<b>46,62</b>	<b>210,29</b>	<b>1,88</b>	<b>61,6</b>	<b>35,94</b>	<b>83,88</b>	<b>1,56</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>5,61</b>	<b>10,89</b>	<b>0,47</b>
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
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,60</b>	<b>86,48</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,73</b>	<b>16,38</b>	<b>100,20</b>	<b>634,61</b>	<b>463,4</b>	<b>66,91</b>	<b>54,62</b>	<b>224,29</b>	<b>4,68</b>	<b>61,6</b>	<b>35,94</b>	<b>83,88</b>	<b>1,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>5,81</b>	<b>11,29</b>	<b>4,47</b>
6 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	30,81	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	36,2	2,39	0,24	16,98	81,05	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
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'</b>			<b>23,14</b>	<b>33,14</b>	<b>69,10</b>	<b>656,09</b>	<b>559,4</b>	<b>28,3</b>	<b>147,05</b>	<b>328,55</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>112,85</b>	<b>22,28</b>	<b>2,32</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>	<b>4,39</b>	<b>10,04</b>	<b>1,28</b>
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 в ассортименте	40	5,60	5,40	36,68	215,42	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' 6,60 5,60 57,28 301,90 284 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 29,74 38,74 126,38 958,00 843,4 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

7 день  
Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

46/3	"Фарфалле" макаронные изделия	180	5,09	3,55	31,98	178,41	76,89	15,3	19,02	50,38	1,08	10,8	10,8	20,25	0,91	0,09	0,04	0,85	2,07	0
16/10	Мясные гнезда (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
601	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	44,8	2,96	0,29	21,01	100,31	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' 19,83 17,79 66,26 503,54 140,6 51,04 24,57 112,14 1,9 52,73 42,58 105,21 2,24 0,11 0,11 3,58 10,42 0,2  
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' 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 20,83 17,99 86,86 590,02 380,6 65,04 32,57 126,14 4,7 52,73 42,58 105,21 2,44 0,13 0,13 3,78 10,82 4,2

8 день  
Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

6/1	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	20,32
3/9	Жаркое из мяса кур	200	12,06	16,92	22,43	287,81	699,6	28,7	37,75	145,08	1,79	15,12	1456,4	398,66	5,49	0,12	0,13	4,32	9,93	4,16
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
27/10	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' 14,40 20,65 43,34 411,30 850,9 53,72 48,45 164,22 2,16 15,12 2594,1 592,01 7,15 0,14 0,15 4,72 10,44 24,48  
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 в ассортименте.	40	5,60	5,40	36,68	215,42	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' 6,60 5,60 57,28 301,90 284 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 21,00 26,25 100,62 713,21 1135 79,32 64,45 214,22 5,8 19,12 2597,3 596,41 8,75 0,19 0,19 5,2 11,6 28,48

9 день  
Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	3,39	40,81	209,86	56,7	8,13	26,77	79,79	0,57	16	10,8	18	0,26	0,04	0,02	0,77	1,86	0
	Азу из мяса свинины	100	10,35	25,90	2,13	282,53	196,1	9,51	17,99	109,29	1,2	0	18,36	4,5	2,68	0,21	0,07	1,25	4,65	0,28
2	Хлеб пшеничный	33	2,18	0,22	15,48	73,89	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' 16,50 29,54 64,36 589,38 253 17,81 44,76 189,09 1,79 16 29,16 22,5 2,95 0,25 0,1 2,02 6,51 0,28  
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' 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 17,50 29,74 84,96 675,86 493 31,81 52,76 203,09 4,59 16 29,16 22,5 3,15 0,27 0,12 2,22 6,91 4,28

