ИП Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы №

Примерное десятидневное меню ОВЗ с 7 до 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
	1 день																			
	Завтрак ОВЗ 81,82																			
	Первый прием пищи ОВЗ																			
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
2/9	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	0,41
2	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,76	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'		**22,91**	**13,18**	**75,20**	**499,70**	**341,5**	**28,61**	**144,57**	**276,51**	**5,55**	**28,4**	**21,06**	**60,87**	**0,97**	**0,29**	**0,19**	**6,61**	**13,42**	**0,41**
	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
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
	Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		**2,49**	**6,80**	**39,08**	**222,04**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2,8**	**0**	**0**	**0**	**0,27**	**0,02**	**0,02**	**0,2**	**0,63**	**4**
	Итого за день		**25,39**	**19,98**	**114,28**	**721,74**	**581,5**	**42,61**	**152,57**	**290,51**	**8,35**	**28,4**	**21,06**	**60,87**	**1,23**	**0,31**	**0,21**	**6,81**	**14,05**	**4,41**
	2 день																			
	Завтрак ОВЗ 81,82																			
	Первый прием пищи ОВЗ																			
170	Пюре гороховое	200	21,70	7,19	53,83	350,71	697,1	84,95	80,27	204,05	6,54	32	30,24	37,92	0,56	0,74	0,16	1,97	6,93	0
36/10	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	3,27
2	Хлеб пшеничный	21,6	1,43	0,14	10,13	48,36	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'		**34,89**	**22,64**	**82,73**	**655,85**	**855,6**	**104,03**	**99,86**	**333,46**	**8,13**	**54,05**	**33,39**	**60,6**	**3,76**	**0,8**	**0,26**	**5,73**	**13,64**	**3,27**
	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.	30	4,20	4,05	27,51	161,57	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'		**5,20**	**4,25**	**48,11**	**248,05**	**273**	**22,7**	**14**	**41**	**3,43**	**3**	**2,4**	**3,3**	**1,25**	**0,04**	**0,04**	**0,41**	**0,97**	**4**
	Итого за день		**40,09**	**26,89**	**130,84**	**903,90**	**1129**	**126,73**	**113,86**	**374,46**	**11,6**	**57,05**	**35,79**	**63,9**	**5,01**	**0,84**	**0,29**	**6,14**	**14,61**	**7,27**
	3 день																			
	Завтрак ОВЗ 81,82																			
	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
3/4	Картофельное пюре (вариант 1)	150	3,00	3,04	21,93	125,90	631,7	31,48	29,98	83,94	1,13	15	31,88	20,85	0,17	0,12	0,1	1,33	2,56	5,44
16/8	Фрикадельки из смешенного фарша.	80	11,41	10,45	10,09	179,94	137,7	11,2	11,8	91,21	1,23	17,92	3,2	23,04	2,1	0,04	0,08	3,29	6,14	0,31
3	Хлеб ржаной	23,7	1,56	0,28	9,88	45,83	58,07	8,3	11,14	37,45	0,92	0	1,19	0,24	0,33	0,04	0,02	0,17	0,47	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'		**16,69**	**17,40**	**54,86**	**434,83**	**943,8**	**64,71**	**70,58**	**238,02**	**3,84**	**32,92**	**5331,3**	**944,64**	**4,38**	**0,23**	**0,23**	**5,26**	**9,7**	**8,95**
Второй прием пищи ОВЗ																			
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
5/1 Вафли в ассортименте	25	0,98	7,65	15,93	134,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		**1,04**	**7,65**	**20,47**	**152,09**	**0,13**	**0,13**	**0**	**0**	**0,01**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,09**
Итого за день		**17,73**	**25,05**	**75,32**	**586,92**	**943,9**	**64,85**	**70,58**	**238,02**	**3,85**	**32,92**	**5331,3**	**944,64**	**4,38**	**0,23**	**0,23**	**5,26**	**9,7**	**9,04**
4 день																			
Завтрак ОВЗ 81,82																			
Первый прием пищи ОВЗ																			
5/3 Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25	75,03	16,64	9,71	53,62	0,99	12	12	22,5	1,07	0,08	0,03	0,66	1,98	0
2/8 Гуляш с томатом (вариант 1)	80	11,34	27,38	4,28	308,31	283,4	11,13	22,62	134,07	1,52	0	95,2	18,67	1,61	0,3	0,1	1,88	4,84	1,13
Хлеб пшеничный	42,2	2,79	0,28	19,79	94,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9/10 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'		**21,41**	**31,68**	**76,80**	**677,53**	**368,3**	**30,3**	**33,02**	**188,92**	**2,56**	**12**	**107,74**	**41,29**	**2,69**	**0,38**	**0,13**	**2,54**	**6,83**	**2,09**
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
1/3 Печенье в ассортименте.	30	4,20	4,05	27,51	161,57	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'		**5,20**	**4,25**	**48,11**	**248,05**	**273**	**22,7**	**14**	**41**	**3,43**	**3**	**2,4**	**3,3**	**1,25**	**0,04**	**0,04**	**0,41**	**0,97**	**4**
Итого за день		**26,61**	**35,93**	**124,91**	**925,58**	**641,3**	**53**	**47,02**	**229,92**	**5,99**	**15**	**110,14**	**44,59**	**3,94**	**0,43**	**0,16**	**2,95**	**7,8**	**6,09**
5 день																			
Завтрак ОВЗ 81,82																			
Первый прием пищи ОВЗ																			
3/3 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
/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
01 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
Хлеб пшеничный	44,9	2,97	0,29	21,06	100,53	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'		**20,59**	**15,50**	**77,34**	**532,63**	**211**	**49,49**	**42,85**	**198,38**	**1,79**	**58,7**	**29,63**	**78,05**	**1,5**	**0,1**	**0,15**	**5,5**	**10,61**	**0,41**
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
6/1 Вафли в ассортименте	30	1,17	9,18	19,11	161,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		**2,17**	**9,38**	**39,71**	**247,96**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2,8**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**0,02**	**0,02**	**0,2**	**0,4**	**4**
Итого за день		**22,76**	**24,88**	**117,05**	**780,58**	**451**	**63,49**	**50,85**	**212,38**	**4,59**	**58,7**	**29,63**	**78,05**	**1,7**	**0,12**	**0,17**	**5,7**	**11,01**	**4,41**
6 день																			
Завтрак ОВЗ 81,82																			
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
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)	80	11,34	27,38	4,28	308,31	283,4	11,13	22,62	134,07	1,52	0	95,2	18,67	1,61	0,3	0,1	1,88	4,84	1,13
Хлеб пшеничный	29,8	1,97	0,20	13,98	66,72	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

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		**21,91**	**33,28**	**72,58**	**663,30**	**640,1**	**40,47**	**161,88**	**337,21**	**6,25**	**0**	**5396**	**920,45**	**3,9**	**0,56**	**0,25**	**4,63**	**9,97**	**4,34**
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
16/1	Вафли в ассортименте	40	1,56	12,24	25,48	215,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		**2,56**	**12,44**	**46,08**	**301,78**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2,8**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**0,02**	**0,02**	**0,2**	**0,4**	**4**
Итого за день		**24,47**	**45,72**	**118,66**	**965,08**	**880,1**	**54,47**	**169,88**	**351,21**	**9,05**	**0**	**5396**	**920,45**	**4,1**	**0,58**	**0,27**	**4,83**	**10,37**	**8,34**
7 день																			
Завтрак ОВЗ 81,82																			
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.	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	31,8	2,10	0,21	14,91	71,20	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'		**18,83**	**17,41**	**59,58**	**468,82**	**135,3**	**48,64**	**24,14**	**110,21**	**1,88**	**51,83**	**37,62**	**101,63**	**2,22**	**0,11**	**0,11**	**3,57**	**10,37**	**0,14**
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.	30	4,20	4,05	27,51	161,57	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'		**5,20**	**4,25**	**48,11**	**248,05**	**273**	**22,7**	**14**	**41**	**3,43**	**3**	**2,4**	**3,3**	**1,25**	**0,04**	**0,04**	**0,41**	**0,97**	**4**
Итого за день		**24,03**	**21,66**	**107,69**	**716,87**	**408,3**	**71,34**	**38,14**	**151,21**	**5,31**	**54,83**	**40,02**	**104,93**	**3,47**	**0,16**	**0,14**	**3,98**	**11,34**	**4,14**
8 день																			
Завтрак ОВЗ 81,82																			
Первый прием пищи ОВЗ																			
18/1	Огурец соленый (подгарнировка)	20	0,16	0,02	0,49	2,80	27,64	4,51	2,74	4,7	0,12	0	5,88	1	0,02	0	0	0,02	0,04	0,98
3/9	Жаркое из мяса кур	230	13,87	19,46	25,80	330,98	804,5	33,01	43,42	166,84	2,06	17,39	1674,8	458,45	6,31	0,14	0,15	4,97	11,42	4,79
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	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'		**17,43**	**19,83**	**55,68**	**468,83**	**832,3**	**37,69**	**46,16**	**171,55**	**2,2**	**17,39**	**1680,7**	**459,45**	**6,33**	**0,14**	**0,15**	**4,99**	**11,46**	**5,77**
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
11/3	Печенье в ассортименте.	35	4,90	4,73	32,10	188,50	38,5	10,15	7	31,5	0,74	3,5	2,8	3,85	1,23	0,03	0,02	0,25	0,67	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		**4,97**	**4,73**	**36,64**	**206,02**	**38,63**	**10,28**	**7**	**31,5**	**0,75**	**3,5**	**2,8**	**3,85**	**1,23**	**0,03**	**0,02**	**0,25**	**0,67**	**0,09**
Итого за день		**22,40**	**24,55**	**92,31**	**674,85**	**870,9**	**47,97**	**53,16**	**203,05**	**2,95**	**20,89**	**1683,5**	**463,3**	**7,56**	**0,17**	**0,17**	**5,23**	**12,12**	**5,86**
9 день																			
Завтрак ОВЗ 81,82																			
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
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75	53,16	7,62	25,09	74,81	0,54	15	10,13	16,88	0,25	0,04	0,02	0,72	1,74	0
	Азу из мяса свинины	90	9,31	23,31	1,92	254,28	176,5	8,56	16,19	98,36	1,08	0	16,52	4,05	2,41	0,19	0,07	1,13	4,19	0,25
2	Хлеб пшеничный	20,2	1,34	0,13	9,47	45,23	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'		**15,29**	**30,23**	**61,19**	**574,97**	**381**	**41,2**	**51,98**	**192,31**	**1,98**	**15**	**1164,4**	**214,28**	**4,33**	**0,24**	**0,11**	**2,25**	**6,44**	**20,57**
	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.	30	4,20	4,05	27,51	161,57	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'		**5,20**	**4,25**	**48,11**	**248,05**	**273**	**22,7**	**14**	**41**	**3,43**	**3**	**2,4**	**3,3**	**1,25**	**0,04**	**0,04**	**0,41**	**0,97**	**4**
	Итого за день		**20,49**	**34,48**	**109,30**	**823,01**	**654**	**63,9**	**65,98**	**233,31**	**5,41**	**18**	**1166,8**	**217,58**	**5,58**	**0,29**	**0,15**	**2,66**	**7,41**	**24,57**
	10 день																			
	Завтрак ОВЗ 81,82																			
	Первый прием пищи ОВЗ																			
17/1	Салат из моркови с яблоками	100	1,15	0,15	12,61	50,98	213	25,24	33,15	47,65	0,96	0	10001	1700,85	0,37	0,05	0,06	0,88	1	5,83
788/7	Вареники с вареной картошкой	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
2	Хлеб пшеничный	28,3	1,87	0,19	13,27	63,36	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'		**12,16**	**22,02**	**35,57**	**382,76**	**214,7**	**28,36**	**33,26**	**49,44**	**1**	**13,2**	**10014**	**1725,6**	**0,43**	**0,06**	**0,07**	**0,89**	**1,01**	**5,83**
	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
16/1	Вафли в ассортименте	30	1,17	9,18	19,11	161,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		**2,17**	**9,38**	**39,71**	**247,96**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2,8**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**0,02**	**0,02**	**0,2**	**0,4**	**4**
	Итого за день		**14,33**	**31,40**	**75,28**	**630,72**	**454,7**	**42,36**	**41,26**	**63,44**	**3,8**	**13,2**	**10014**	**1725,6**	**0,63**	**0,08**	**0,09**	**1,09**	**1,41**	**9,83**
	Итого за период		**238,30**	**290,54**	**1065,64**	**7729,25**	**7014**	**630,72**	**803,3**	**2347,5**	**60,9**	**298,99**	**23828**	**4623,91**	**37,6**	**3,21**	**1,88**	**44,65**	**99,82**	**83,96**
	Итого за период (1 день)		**23,83**	**29,05**	**106,56**	**772,93**														
	Нормы по СанПиН не менее 25% норма с 7 до 11 лет		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**														
	Нормы по СанПиН не менее 30% норма с 7 до 11 лет		**23,10**	**23,70**	**100,50**	**705,00**														