

КШП ИП Ковалев И.Н.

Согласовано

Директор школы № 1

Примерное десятидневное меню ОВЗ с 7 до 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
			всего					К	Са	Mg	P	Fe								

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
			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

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

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	105,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0
			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 'Второй прием пищи ОВЗ'

Итого за день

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 гнзла (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	48,7	3,22	0,32	22,84	109,04	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
			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

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

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
			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'

Итого за день

3 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

46/3	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
10/7	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
7/11	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
2	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
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
			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

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 28,35 30,71 94,58 94,58 950,6 67,15 165,74 361,68 9,05 0 1250,6 215,63 4,19 0,61 0,27 5 10,95 25,59

10 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОВЗ

46/3	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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,85	12,44	9,30	208,78	159,6	40,43	16,93	127,48	1,29	45,44	9,9	58,78	1,33	0,06	0,14	5,23	9,63	0,33
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	28,5	1,88	0,19	13,37	63,81	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

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	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4

Итого за день

Итого за период (10 дней) 28,29 21,49 93,88 681,68 500,3 80,8 36,6 202,11 5,19 60,14 37,32 92,13 2,67 0,17 0,19 6,13 12,16 5,46

Итого за период (1 день) 258,03 279,29 905,73 6141,47 6734 658,05 699,26 2145 55 349,19 15361 3298,48 28,11 2,34 1,81 42,82 94,74 106,77

Нормы по СанПиН не менее 25%

норма с 7 до 11 лет

Нормы по СанПиН не менее 30%

норма с 7 до 11 лет

705,00

100,50

23,70

19,25

83,75

90,57

614,15

587,50