

Согласовано

Согласовано Директор КОГОБУ СШ с  
УИОП г. Белой Холуницы  
Кашина Н.В.



Утверждаю

Руководитель ИП  
Черезова Т.А.  
Черезова Т.А.



### Примерное 12- дневное меню питания детей ОВЗ

меню с 7 до 11 лет

осень – зима 2023- 2024 год

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0	76						23-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2						
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236						257-1994г
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8						22-1997г
<b>итого</b>		<b>12,4</b>	<b>24,0</b>	<b>54,0</b>	<b>496,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>36,0</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											

Сырники из творога с повидлом	150/30	20,5	13,7	30,2
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1
<b>итого</b>		<b>31,50</b>	<b>24,80</b>	<b>66,30</b>
<b>среда</b>				
<b>Завтрак</b>				
Каша манная	200	8	11,2	28,6
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09
<b>итого</b>		<b>14,7</b>	<b>26,0</b>	<b>57,8</b>
<b>четверг</b>				
<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	105г	10,6	17,6	2
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09
Яблоко	200	0,92	0,72	22,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1
Зеленый горошек	25	4,0	0,0	30,0
<b>итого</b>		<b>20,48</b>	<b>29,92</b>	<b>87,19</b>
<b>пятница</b>				
<b>Завтрак</b>				
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0

340,8							294-1994г
160							642-1997г
76							23-1997г
48,2							
625,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
248							257-1994г
76							23-1997г
48,2							
58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3		628-1994
74,8							22-1997г
505,0	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>		
208,1							284-1994г
128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5		762-1994г
74,8							22-1997г
98,00							
48,2							
142,0							
699,10	<b>0,60</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	<b>0,50</b>		
229,0							469-1994г

Биточек мясной	80	11,4	12,6	12,6	214,9						414-1994г
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8						22-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2						
Чай с лимоном	200/7г	0,3	0	15,2	60						
<b>итого</b>		<b>17,5</b>	<b>27,2</b>	<b>76,0</b>	<b>626,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>суббота</b>											
<b>Обед</b>											
Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,0	5,0	6,0	112,0	8,0	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>23,1</b>	<b>24,9</b>	<b>90,7</b>	<b>801,1</b>	<b>23,6</b>	<b>2,4</b>	<b>922,2</b>	<b>155,2</b>	<b>1,9</b>	
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	№
<b>2 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0	76						23-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2						
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236						257-1994г
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8						22-1997г
<b>итого</b>		<b>12,5</b>	<b>24,0</b>	<b>61,0</b>	<b>493,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	

<b>вторник</b>				
<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	150	12,7	19	3,1
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1
Зеленый горошек	25	4,0	0,0	30,0
<b>итого</b>		<b>21,7</b>	<b>30,6</b>	<b>66,3</b>
<b>среда</b>				
<b>Завтрак</b>				
Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00
Яблоко	200	0,92	0,72	22,00
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0
<b>итого</b>		<b>11,3</b>	<b>21,4</b>	<b>98,5</b>
<b>четверг</b>				
<b>Завтрак</b>				
Масло сливочное	10г	0,06	8,3	0,09
Каша рисовая	200	3	8	31,6
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0
Йогурт	125	4,5	4,8	5,5

237,3						284-1994r
128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994r
74,8						22-1997r
48,2						
142,0						
630,3	<b>0,6</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>121,0</b>	<b>0,5</b>	
129,6						324,0
150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994r
61,60	1,00	1,00	36,00	-13,00	1,00	628-1994r
98,00						
74,8						
142,0						
656,0	<b>23,0</b>	<b>1,0</b>	<b>703,0</b>	<b>89,0</b>	<b>2,0</b>	
74,8						22-1997r
214						257-1994r
160,0						642-1994r
80,0						

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0						
<b>итого</b>		<b>15,2</b>	<b>25,1</b>	<b>83,2</b>	<b>670,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Макароны отварные с сыром	180	9,00	7,00	36,80	278,20						274-1994г
Масло сливочное	10г	0,06	8,3	0,09	74,8						22-1997г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0						
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>86,9</b>	<b>553,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>суббота</b>											
<b>Обед</b>											
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0	
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	8,50	0,06	599,04	70,00	1,10	422-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>26,8</b>	<b>28,7</b>	<b>98,1</b>	<b>781,0</b>	<b>25,1</b>	<b>5,1</b>	<b>999,0</b>	<b>228,0</b>	<b>4,6</b>	