



УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО

Примерное десятидневное меню

ОВЗ 1-4 классы

2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Обед овз			День: понедельник				Сезон:								
			Неделя: 1				Возраст: с 7 лет до 11								
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
59.05	Запеканка творожно манная	200	54	16	49	556		1			308	459	53	2	
14	соус вишневый	20			7	28		2	12		2	2	1		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1	
56	Печенье	30	1	1	7	41									
208	Фрукты	100	1		8	36			25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак			55	17	85	721		28	212	1	350	500	74	3	
Обед															
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	11	13	159		30	1		40	57	27	1	
256	тефтели мясные с томатным соусом	90	9	10	13	178		4	1		17	149	34	1	
273.01	каша гречневая вязкая	180	5	5	21	149					12	124	82	3	

291	Хлеб пшеничный	60	5	30	140						12	39	8	1
1	Чай с сахаром	200		15	60						4	6	3	1
Итого за Обед			21	26	92	686	33	2			85	375	154	6
Итого за день			76	43	177	1407	61	215	1	435	875	228		10

7	чай с лимоном	200		15	60		3		6	6	3	1
4	хлеб пшеничный-	40	3	20	92				8	26	6	
Итого за Обед			25	21	99	685	34	2	105	300	90	5
Итого за день			59	50	178	1394	1	3	188	622	144	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед овз	Ден ь: среда	Сезон:														
Неделя: 1		Возраст: с 7 лет до 11														
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	25		17			28	19	9			
40.02	Плов с мясом	200	14	16	39	356		4	2		26	209	56	2		
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак			20	19	80	571		22	2		122	299	78	2		
Обед																
22	Суп картофельный с рисом,зелень	200	2	2	16	90		14	1		23	58	23	1		
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		
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1		

291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92				8	26	6	
Итого за Обед													
			24	19	95	647		23	2	86	366	94	5
Итого за день													
			44	38	175	1218	1	45	4	208	665	172	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)														
Рацион:		День		Сезон:										
Обед овз		ь: четверг												
		Неделя: 1		Возраст: с 7 лет до 11										
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	25		17			28	19	9	
226	каша гречневая по- купечески с мясом	200	22	17	40	401		3			28	351	153	5
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			26	18	78	578		20			68	402	171	7
Обед														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
32	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	7	81		26	1		27	33	16	1
46.02	макароны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1

291	Хлеб пшеничный	60	5	30	140					12	39	8	1
Итого за Обед			19	94	595		46	1		289	259	56	3
Итого за день			45	172	1174		66	1		357	661	227	10

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20																
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																
Рацион:		Ден		Сезон:												
Обед овз		ь: пятница														
		Неделя: 1				Возраст: с 7 лет до 11										
№ ре.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
41	Икра кабачковая пром.производства	60	1	5	5	69	92	4	552		25	22	9			
147	Яйца отварные	40	5	4		56					22	77	5	1		
46.02	макароны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1		
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак			20	19	79	567	92	7	552		277	293	43	4		
Обед																
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
22.02	Суп крестьянский с крупой	250	3	3	21	123		15	1		27	73	29	1		
226	каша гречневая по- купечески с мясом	200	22	17	40	401		3			28	351	153	5		

12	Компот из сухофруктов	200		22	88					36	12	5	1
291	Хлеб пшеничный	40	3	20	92					8	26	6	
Итого за Обед			29	21	106		35	1		127	481	202	8
Итого за день			49	41	185	92	42	553		404	774	245	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)														
Рацион:ОВЗ					День: понедельник					Сезон:				
					Неделя: 2					Возраст: с 7 лет до 11				
№ реп.	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														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
30	Рис отварной	180	4	4	43	224					9	92	30	1
235	Мясо куриное тушенное в сметанном соусе	90	18	13	4	205		3	1		41	148	22	2
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			26	18	85	606		23	1		91	291	70	3
Обед														
22	Суп картофельный с рисом, зелень	250	2	3	20	115		18	1		28	73	29	1
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1
256	тефтели мясные с томатным соусом	90	9	10	13	178		4	1		17	149	34	1
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Обед			21	17	107	661		22	2		73	308	81	4
Итого за день			47	35	192	1267	1	44	3		164	599	151	8

Итого за Обед	28	18	86	618		45	1	11	277	70	4
								6			
Итого за день	42	36	169	1168		50	1	40	518	115	6
								5			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Сезон:

Возраст: с7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	25		17			28	19	9	
57.03	рагу овощное с мясом	250	15	10	25	250		41	2		43	189	54	2
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			19	11	63	427		57	2		82	240	72	4
Обед														
26	Суп картофельный с вермишелью, зелень	250	3	3	23	131		14	1		20	52	20	1
35.01	ленивые голубцы с мясом и рисом	200	12	12	18	228		60	1		90	87	36	1
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Обед			18	15	76	511		74	2		12	171	65	3
Итого за день			37	26	139	938	1	131	4		20	412	137	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВЗ			День: четверг			Сезон:			Возраст: с 7 до 11 лет						
Неделя: 2															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	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	25		17			28	19	9		
304.03	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	16	8	19	212	8	6			40	185	31	2	
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак			28	15	99	643	8	24			15	329	63	3	
Обед															
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9		
9	суп картофельный с горохом	250	5	8	24	188		11	1		33	71	29	2	
226	каша гречневая по-купечески с мясом	200	22	17	40	401		3			28	351	153	5	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	

291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92						8	26	6	
Итого за Обед			31	26	102	766		34	1			10	473	200	8
Итого за день			59	41	201	1409	8	57	1			25	802	263	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВЗ День пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	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														
208	Фрукты	100	1		8	36		25	20	1	36	33	17	1
35.01	ленивые голубцы с мясом и рисом	200	12	12	18	228		60	1		90	87	36	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			16	12	61	416		87	20	1	14	152	62	3
Обед														
22.02	Суп крестьянский с крупой	200	2	2	17	94		12	1		22	58	23	1
256	тефтели мясные с томатным соусом	90	9	10	13	178		4	1		17	149	34	1
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	

			20	16	104	640	16	2	66	293	75	4
Итого за Обед			36	28	165	1056	103	20 3	20 6	445	137	7
Итого за день												

Составил

Утвердил

Вальон Филипп Юрьевич

