

# Примерное перспективное 10-дневное меню категория "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>36.5</b>	<b>19.3</b>	<b>79.1</b>	<b>635.9</b>
<b>Полдник</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>14.2</b>	<b>12.5</b>	<b>51.1</b>	<b>373.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>50.7</b>	<b>31.8</b>	<b>130.2</b>	<b>1009.4</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8	250.8
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>36.7</b>	<b>35.6</b>	<b>93.1</b>	<b>840.4</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>4.1</b>	<b>1.2</b>	<b>80.1</b>	<b>347.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>40.8</b>	<b>36.8</b>	<b>173.2</b>	<b>1188.2</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>35.2</b>	<b>20.6</b>	<b>97.1</b>	<b>714.2</b>

	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	70	13.7	4	11.5	137
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>20.9</b>	<b>10.8</b>	<b>44.5</b>	<b>359.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>56.1</b>	<b>31.4</b>	<b>141.6</b>	<b>1073.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>30.4</b>	<b>82.6</b>	<b>728.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>2.8</b>	<b>0.5</b>	<b>50</b>	<b>215.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>33.8</b>	<b>30.9</b>	<b>132.6</b>	<b>943.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>26.4</b>	<b>26.8</b>	<b>82.4</b>	<b>676.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>13</b>	<b>12.7</b>	<b>49.6</b>	<b>364.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>39.4</b>	<b>39.5</b>	<b>132</b>	<b>1040.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>24.7</b>	<b>45.5</b>	<b>75.4</b>	<b>809.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1г	Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13	180.8
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>25.8</b>	<b>14</b>	<b>37.7</b>	<b>379.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1090</b>	<b>50.5</b>	<b>59.5</b>	<b>113.1</b>	<b>1188.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
59	Жаркое со свиной	250	19.2	42.2	21.2	541.5
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>29.7</b>	<b>52.9</b>	<b>75.6</b>	<b>897.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	220	2	0.4	17.8	83.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>480</b>	<b>11.4</b>	<b>9.5</b>	<b>37.8</b>	<b>282.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>41.1</b>	<b>62.4</b>	<b>113.4</b>	<b>1179.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>35.1</b>	<b>30.2</b>	<b>91.8</b>	<b>779.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>4.4</b>	<b>1.3</b>	<b>85.5</b>	<b>370.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>39.5</b>	<b>31.5</b>	<b>177.3</b>	<b>1150.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>33</b>	<b>22.8</b>	<b>82.7</b>	<b>668.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>13.4</b>	<b>13.1</b>	<b>51.8</b>	<b>377.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1170</b>	<b>46.4</b>	<b>35.9</b>	<b>134.5</b>	<b>1046.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>35.2</b>	<b>34.3</b>	<b>105.5</b>	<b>872.4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>3.6</b>	<b>1.4</b>	<b>74.6</b>	<b>325.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1185</b>	<b>38.8</b>	<b>35.7</b>	<b>180.1</b>	<b>1197.8</b>