

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы 7-11 лет" 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Учитель физкультуры:
Завуч: Светлана Васильевна
МАОУ "Школа №4" городского округа Кувшинов
Кувшинов И. И.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.		В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
	Неделя 1 Понедельник																					
	Обед																					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.26	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09			
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3	0.03	0.03	122.83	0	6.12	103.59	228.52	33.12	16.53	34.38	0.76	16.26	0.33			
54-12м	Плов с курицей	350	47.7	14.2	58.1	550.6	0.16	0.15	257.25	0	4.14	509.02	670.69	131.98	189.57	408.64	3.52	69.6	48.18	296.31		
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38		
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8		
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0		
	Итого за Обед	850	55.6	25.7	95.6	834.1	0.28	0.25	1143.18	0	29.89	837.66	1120.08	258.32	239.29	511.37	6.22	97.15	48.77	345.84		
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4																
	Полдник																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0		
54-22гн	Какао с молоком стуженым	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1		
Пром.	Апельсин	220	2	0.4	17.8	83.2	0.09	0.07	17.6	0	132	28.6	433.4	74.8	28.6	50.6	0.66	4.4	1.1	37.4		
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0		
	Итого за Полдник	460	11.6	10.3	50.4	340.6	0.14	0.26	80.39	0.19	132.29	313.96	634.69	415.87	64.23	258.8	1.94	7.06	5	60.5		
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3																
	Итого за день	1310	67.2	36	146	1174.7	0.42	0.51	1223.57	0.19	162.18	1151.62	1754.77	674.19	303.52	770.17	8.16	104.21	53.77	406.34		
	Неделя 1 Вторник																					
	Обед																					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4	0.02	0.02	20.71	0	4.13	76.2	217.11	21.57	16.73	32.76	0.92	11.47	0.43	12.35		
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06		
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.1	0.04	0.11	110.48	0.02	0.26	97.12	235.14	56.82	18.64	136.45	1.82	14.91	0.17	54.01		
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6		
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8		
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0		
	Итого за Обед	740	30.8	31.3	84	739.9	0.39	0.33	254.51	0.11	11.13	656.04	1091.89	232.32	189.03	447.9	8.64	66.34	4.94	119.1		
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4																

	Итого за Подник	470	3	0.5	54.9	236.5	0.15	0.16	121.6	0	174	47.1	835.9	101.8	59.1	92.1	1.21	5.4	1.35	45.9
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1220	33.9	33.9	126.9	947.8	0.36	0.39	349.13	0.16	189.15	752.57	1618.64	398.59	129.36	404.98	7.08	67.24	2.2	151.73
	Неделя 1 Питание																			
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	0.03	0.03	560.17	0	3.23	67.65	184.24	17.61	22.99	37.46	0.65	10.57	0.19	28.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	19.36	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6	0.07	0.15	77.35	0.1	21.67	229.63	557.04	63.26	36.32	174.73	2.74	33.66	0.51	67.02
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Обед	820	30.2	29.8	87	735.9	0.37	0.36	758.67	0.19	41.59	771.52	1785.97	221.83	121.99	400.43	6.51	89.34	1.68	171.43
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Подник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-22гн	Какао с молоком стуженым	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Подник	390	10.2	10.1	46.8	318.6	0.1	0.22	70.29	0.19	15.29	338.76	618.49	365.27	49.33	224.7	4.56	6.3	5.55	38
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1210	40.4	39.9	133.8	1054.5	0.47	0.58	828.96	0.38	56.88	1110.28	2404.46	587.1	171.32	625.13	11.07	95.64	7.23	209.43
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.26	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3	0.03	0.03	122.83	0	6.12	103.59	228.52	33.12	16.53	34.38	0.76	16.26	0.33	20.78
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	0.03	268.68	0	1.33	240.26	93.2	17.35	26.16	67.46	0.57	21.56	4.64	31.3
54-2м	Гуляш из свинины	125	15.2	35.7	4.4	400	0.41	0.13	23.69	0.09	1.05	122.31	304.86	65.7	26.49	167.43	1.82	17.55	0.35	79.62
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	775	26.3	52.9	67.9	851.3	0.57	0.26	1178.3	0.09	28.13	691.21	847.45	209.39	102.37	337.62	5.09	66.66	5.58	160.45
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Подник																			
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8	0.04	0.21	34.08	0.1	0.19	120.86	106.28	149.28	21.62	193.78	0.57	19.21	26.08	33.09
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7	0.03	0.19	23.5	0	0.5	65	182.5	153.5	17	109.5	0.1	3.5	1.5	17.5
	Итого за Подник	350	23.6	11.5	48.8	392.4	0.07	0.41	57.96	0.1	1.85	187.12	319.01	369.78	43.18	311.8	1.44	22.72	27.6	51.29
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														

	Итого за день	1125	49.9	64.4	116.7	1243.7	0.64	0.67	1236.26	0.19	29.98	878.33	1166.46	579.17	145.55	649.42	6.53	89.38	33.18	211.74
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4	0.02	0.02	20.71	0	4.13	76.2	217.11	21.57	16.73	32.76	0.92	11.47	0.43	12.35
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
59	Жаркое со свиной	285	21.9	48.1	24.2	617.3	0.66	0.24	6.38	0	13.08	626.86	1085.29	32.79	62.94	286.38	3.46	93.25	0.44	146.87
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	785	31	59.1	70.2	935.4	0.8	0.34	131.22	0	23.95	1036.33	1722.68	161.67	113.17	416.84	6.23	122.4	1.69	195.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Апельсин	240	2.2	0.5	19.4	90.7	0.1	0.07	19.2	0	144	31.2	472.8	81.6	31.2	55.2	0.72	4.8	1.2	40.8
	Итого за Полдник	480	8.4	7	34.9	236.1	0.13	0.14	71.37	0.19	144.16	279	520.67	325.58	42.98	172.29	1.58	4.8	4.1	40.8
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1265	39.4	66.1	105.1	1171.5	0.93	0.48	202.59	0.19	168.11	1315.33	2243.35	487.25	156.15	589.13	7.81	127.2	5.79	236.7
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39	0.03	0.02	40.4	0	10.02	80.25	125.75	11.83	9.75	20.69	0.45	9.42	0.21	11.56
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8	0.14	0.05	121.17	0	4.53	96.02	380.07	33.28	29.28	80.15	1.48	16.06	2.01	27.78
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209	0.05	0.12	122.76	0.02	0.29	107.92	261.26	63.13	20.71	151.61	2.03	16.57	0.18	60.01
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	750	33.2	31	75.6	713.1	0.34	0.27	319.15	0.21	16.08	660.8	905.06	344.77	84.23	399.96	5.84	63.6	4.35	114.51
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121	0.04	0.07	90	0	10.8	10.8	273.6	9	21.6	27	0.36	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
	Итого за Полдник	380	3.5	1	71.7	310	0.12	0.17	130	0	30.8	72.8	969.6	25	105.6	83	1.56	0.1	2	4.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1130	36.7	32	147.3	1023.1	0.46	0.44	449.15	0.21	46.88	733.6	1874.66	369.77	189.83	482.96	7.4	63.7	6.35	118.91
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	109.74	0	10.72	98.56	183.53	45.82	13.19	30.91	0.48	15.27	0.34	14.54
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-20р	Тфтели рыбные (горбуша)	60	9.5	6.8	7.6	129.2	0.08	0.07	12.91	0.08	0.48	123.63	140.58	18.05	13.74	89.46	0.49	30.57	17.61	181.06
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.1	31	0	0.01	25.21	0.03	0.16	5.1	9.65	6.61	1.35	4.51	0.15	0.77	0.17	2.07
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	810	27.3	28.1	94.8	739	0.28	0.2	272.98	0.22	29.62	827.78	642.18	293.1	66.79	254.09	3.93	80.49	18.49	231
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Подник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Подник	430	16.4	17	57.6	448	0.13	0.28	122.29	0.38	15.43	571.76	654.29	544.87	58.73	337.7	5.02	5.66	7.25	35.1
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1240	43.7	45.1	152.4	1187	0.41	0.48	395.27	0.6	45.05	1399.54	1296.47	837.97	125.52	591.79	8.95	86.15	25.74	266.1
	Неделя 2 Питание																			
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	0.03	0.03	560.17	0	3.23	67.65	184.24	17.61	22.99	37.46	0.65	10.57	0.19	28.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	19.36	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.8	220.95	29.93	19.63	137.6	1.92	14.66	2.95	46.32
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	29.84	25.65	20.06	2.15	14.36	0.06	5.27	0.17	3.81
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	750	32.6	30.9	105.3	829.2	0.45	0.38	782.69	0.18	8.97	662.23	1316.93	237.28	212.44	484.67	8.99	69.42	7.01	125.81
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Подник																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Банан	220	3.3	1.1	46.2	207.9	0.09	0.11	44	0	22	68.2	765.6	17.6	92.4	61.6	1.32	0.11	2.2	4.84
	Итого за Подник	420	4.3	1.1	71.6	313.5	0.13	0.19	478	0	30	72.2	1255.6	57.6	112.4	97.6	1.72	0.11	2.2	4.84
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1170	36.9	32	176.9	1142.7	0.58	0.57	1260.69	0.18	38.97	734.43	2572.53	294.88	324.84	582.27	10.71	69.53	9.21	130.65

Средние показатели за период

