

Примерное десятидневное меню  
для ОВЗ начальной школы



Завтрак понедельник	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
макаронь отварные (е. изд., соль, масло слив.)	415	150/5	9.99	4.47	68.75	360.82	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-
осиска с соусом (сосиска, лук, томат, мука, соль, сах., масло)	378	80/20	10.8	22.4	4.2	259.0	-	-	0.13	0.02	43.0	16.3	-	-
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.062	3.0	5.8	2.25	2.47
угерброд с маслом (батон, масло слив.)	591	30/15	7.9	0.8	52.0	249.0	0.02	0.22	0.001	-	-	0.38	0.26	1.3
		500												
того			28.89	27.67	139.95	931.82	0.02	0.26	0.154	0.082	46.0	25.72	2.51	3.77

Завтрак вторник	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
отлета мясная (бура, шпина, лук, батон, соль, масло под.)	510	80/20	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19
реча с соусом (кар. греча, ш., томат, мука, масло под.)	378	150/10	3.12	6.11	15.92	127.22	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1
улочка ванильная (е., молоко, дробники, маргарин, сах.)	590	60	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004
того		560	22.99	23.99	112.19	758.08	0.031	0.351	0.305	5.621	4.204	51.429	114.13	154.06

Завтрак среда	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
аша	390	200/5	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184
юлоч. крупян (молоко, крупе, соль, сах., масло слив.)	591	70	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-
атрушка с овидлом (мука, молоко, шпина, марг., сахар)	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004
того		515	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	180.47

Завтрак четверг	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
апуста тушенная (капуста, морковь, томат, соль, сах., масло)	315	150	2.8	19.5	6.2	129.0	0.02	0.03	0.04	0.69	11.3	59.3	24.13	46.64
ефтели мясные (говинина, св. лук, рис, соль)	619	80	9.8	22.2	3.2	201.1	-	-	0.13	-	43.0	16.3	-	-
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
того		520	23.1	47.6	88.8	750.1	0.021	0.171	0.255	0.711	57.304	103.89	26.38	49.11

Завтрак пятница	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
лины с творогом (мука, яйцо, яйцо, сах., Масло сл. Творог)	1044	60	8.7	7.5	60.6	439.0	0.13	0.12	0.15	0.19	0.26	123.54	13.36	82.01
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
макаронь с сыром (макаш., сыр, масло слив.)	421	170/20	14.35	6.67	18.95	141.55	-	0.03	0.05	-	0.09	69.7	3	-
того		500	23.25	14.17	94.55	643.55	0.13	0.15	0.203	0.21	3.35	199.07	15.61	84.48

Завтрак понеделник	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
каша молоч. крупян. <small>(молоко, мушенио, сах., масло сл.)</small>	390	200/5	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54
фрукты		100	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-
ай с сахаром <small>(чай, сах.)</small>	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
того		545	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79

Завтрак вторник	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
гарик <small>(косточки, семечки, сах., соль)</small>	592	80	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7
юре	410	150	3.1	12.0	37.2	105.0	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56
артофельное <small>(картоф., злаки, масло сл, соль)</small>		40	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-
ай с сахаром <small>(чай, сах.)</small>	944	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
того		510	22.97	29.88	133.47	735.86	0.071	0.281	7.25	4.62	6.94	78.66	39.51

Завтрак среда	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
каша молоч. <small>(молоко, мушенио, сах., масло сл.)</small>	390	200/510	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54
блинчик к чаю		50	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-
ай с сахаром <small>(чай, сах.)</small>	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
того		500	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79

Завтрак четверг	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
лео с курицей <small>(курица, рис, масло, лук, чеснок, соль)</small>	601	200	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.7
блинчик маконич <small>(мака, пшеница, дрожжи, сахар, яйца)</small>	590	60	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
ай с сахаром <small>(чай, сах.)</small>	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
того		500	27.5	24.2	117.5	701	0.001	0.241	0.285	0.021	-	-	-

Завтрак пятница	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
апеканка <small>(бороница, сахар, мушенио, масло, сахар, ванилин, молоко)</small>	421	200/20	16.93	11.96	22.13	364.0	0.1	0.04	0.25	0.39	0.27	146.93	20.2
ай с сахаром <small>(чай, сах.)</small>	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.002	3.0	5.8	2.25
итон		30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
того		500	17.13	11.96	37.13	427.0	0.1	0.04	0.253	0.392	3.27	152.73	22.45

Обед понедельник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
Суп- лапша (свинина, карт. лук, морк, мак, изд, масло под)	187	200	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов с курицей (кура, рис, морк, лук, масло)	601	180	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.68	-	2.6
Компот из сух/фр (сук фрукты, сахар, лим, йог)	868	200	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.1
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.1
Итого		620	33.01	24.17	138.5	806	0.001	0.351	0.542	0.301	11.62	56.48	69.16	14.60	3.0

Обед Вторник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества,			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
Щи свеж. кап (св аур, капуста, карт, морк, лук, масло под)	187	200	1.4	3.5	5.1	158.6	0.01	0.03	0.02	0.03 6	9.87	25.9	10.8	21.5 6	
Греча отварн (к д, греча соль)	187	160	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135. 1	
Гуляш свинин (свинина, лук, морк, томат, мука)	510	80/25	16.5	6.7	3.1	239	-	0.1	0.1	-	0.5	16.7	-	-	
С-т из капуст (капуста бел, морк, масло, соль, свк)	79	50	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	
Чай с сахаром (чай эв, сахар)	943	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.5 7	11.48	14.6	
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.00 1	0.004	0.00 9	0.001	0.00 4	
Итого		755	35.9	23.61	123.8	1061	0.034	0.311	0.252	3.00 1	55.77	120. 7	112.7	202. 3	

Обед среда	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р
Суп горохов (свинина, горок, карт, лук, морк, масло под, соль)	119	200	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-
Пюре картоф (карт молоко, соль, масло ол)	410	160	3.1	12	37.2	105	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56	54.67
Рыба запеч (рыбе сайды, соль, мука)	508	80	16	7	8	262.2	-	0.1	0.2	-	0.4	39.8	-	210.1
Чай фруктовый (чай фруктовый)	943	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6
Хлеб		680	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.00 1	0.004	0.009	0.001	0.004
Итого			35.78	23.6	150.7 2	995.2	0.061	0.331	7.272	0.94 1	5.224	117.3	27.04	279.4

Обед Четверг	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
Борщ со С.кап, укроп, лук, карт. морк. лук, свек, томат, масло	170	200	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.6 1	0
Макар/масЛ др. изд. соль, масло сл	415	150/5	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0
Поджарка мяс из фарша (фарш, укроп, лук, томат, мука, масло)	591	80/20	10.4	16.1	2.6	285	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125. 6	1
С-т из морков (морк, масло, соль, свек)	78	50	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0
Компот п/я	859	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.00	0
Итого		745	38.87	35.31	186.8	1272	0.254	0.351	5.732	1.741	9.404	94	82.5	258. 9	3

Обед Пятница	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Бел ки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
Суп рисовый (свин, карт, рис, морк, лук, масло сл)	220	200	2.7	2.1	91	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0
Греча с масл (греча, соль, масло сл)	378	150/10	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135. 1	-
Поджар. курФ иле курицы, лук, томат, мука, масло, соль)	591	80/20	20.8 2	11.18	15.2	244.5	-	0.04	0.03	-	1.5	10.41	0.83	-	-
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	944	200/5	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.00	0
Итого			38.9 2	21.59	218.7	939.7	0.021	0.361	0.142	1.941	9.024	47.32	102.5	149. 7	-

\*\*\* Все первые блюда готовятся на мясном бульоне.

Обед Понедельник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
Суп с мак. изд (кура, карт, морк, лук, мак, изд, масло под)	178	200	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов со свин (свин, рис, морк, лук, масло под)	601	180	19.11	20.53	51.8	486.0	-	0.2	0.2	-	0.5	10.7	-	-	1.1
Компот сух/Ф (сух. Фрук, сахар, лим. н. та)	868	200	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.3
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.01
Итого		620	35.12	26.4	152.3	1011	0.001	0.451	0.542	0.301	10.22	36.38	11.48	14.60	1.6

Обед Вторник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
Щи свеж. кап (свинин э. кап, карт, морк, лук)	187	200	1.4	3.5	5.1	158.6	0.01	0.03	0.02	0.036	9.87	25.9	10.8	21.56	0.31
Жаркое с гов (говяд, карт, морк, лук, масло под)	590	200	11.4	19.8	1.2	325	0.02	0.07	0.08	2	3.94	17.49	24.43	101.2	1.52
С-т из капуст (капуста, морк, сах. соль, масло)	779	50	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	0.6
Чай с сахаром (чай, сахар)	943	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.00
Итого		690	27.14	30.6	131.5	1019	0.034	0.114	0.162	2.731	59.21	112	46.88	168.4	2.77

Обед среда	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
Борщ со с. кап (кура, капуста, свек, карт, морк, лук, томат, масло)	170	200	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.61	0.44
Макар/масл (макар, масло сл. соль)	413	150 /5	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Биточки мясн (свинина, кура, лук, батон, соль, масло)	510	80	10.4	16.1	2.6	235	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
Компот П/Я (компотная смесь, сахар)	859	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.00
Итого		675	37.57	30.21	178.9	1192	0.071	0.291	5.662	0.741	4.404	67	44.5	203.8	2.54

* Обед Четверг	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	F
Суп гороховый <small>свинина, горох, Карг, морк, лук, масло</small>	119	200	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0
Рис отварной <small>каррис, соль, масло сл</small>	379	160 /5	10.3	4.7	16.8	130.1	-	0.02	0.01	-	-	1.61	-	-	0
С-т из морков <small>(морк, соль, сах, масло под)</small>	77	50	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0
Кура зап. сливоч. соусе <small>(кура, смет, соль)</small>	590	80/20	11.2	7.6	1.1	187.4	-	0.07	0.13	-	0.4	87.83	-	-	1
Напиток п/Я <small>(сок фрукт, сахар)</small>	1010	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0
Итого		755	39.48	22	130.3	1026	0.184	0.221	0.262	1.301	8.134	157.1	49.48	69.6	0

Обед Пятница	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	F
Суп с круп. изд <small>(кура, карто, рис, морк, лук, мас)</small>	220	200	2.7	2.1	9.1	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0
Греча с масл <small>(греча, масло сл, соль)</small>	378	150 /5	3.12	6.11	15.92	127.2 285	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	0
Котлета куриная <small>(кура, лук, батон, соль)</small>	512	80	10.4	16.1	2.6		0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1
Компот с.ф	868	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0
Итого		675	28.5	26.51	206.1	930.2	0.081	0.351	2.382	1.941	7.524	50.51	122.3	275.3	1

\*\*\* Возможны изменения меню, в связи с форс-мажорными обстоятельствами, соотв. требованиям СанПИН.