

СОГЛАСОВАНО:

и.о.директора МАОУ НГО «СОШ №12»

Т.А. Мальцева



УТВЕРЖДЕНО:

директор ООО «Галактика»

И.Л. Гаджиева



**Примерное двухнедельное меню  
для детей с ОВЗ с 7-11 лет**

**сезон сентябрь 2024г — март 2025г**

г. Новая Ляля

Примерное десятидневное меню для детей возраста 7-11 лет ОВЗ

**Первая неделя**

Но м. рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белк и г.	Жиры г.	Углевод ы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
<i>Понедельник завтрак</i>														
302	Каша рисовая	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/20	144	9	7	23	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого		510	595	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
<i>Обед</i>														
451	Котлета мясная	90	150	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Макароны отварные	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	140	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	Крем творожный	125	210	3,25	12,5	21	0,01	21	0,1	0,005	33	25	17	3
	ИТОГО:	1165	914	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
<i>Вторник Завтрак</i>														
19	Салат из свежих помидор	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
ВРОН №43	Каша «Дружба»	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
Пром	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	

	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		660	554	10,2	18,8	39,56	1,68	11,9	11,05	2,35	201,6	207,94	41,8	1,89
Обед														
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	90/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
520	Пюре картофельное	150	147	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	790	910	26,2	25,4	67,1	0,698	0,672	301,627	3,84	120,1	464,6	62,4	8,02
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша пшеничная	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшен. витам./рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Кофейный напиток	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандарин	100	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		510	576	16,27	26,5	38,6	0,139	0,95	0,17	1,03	260,9	296,44	46,2	2,59
Обед														
124	Щи с мясом и сметаной	200/25/10	284	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	188	7,77	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
297	Греча отварная	150	303	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
689	Чай с сахаром	200	110	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшен. витам./рж	30/30	640	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	745	946	21,22	25	151,87	0,303	28,3	290	4,03	204	334,5	128,2	3,29
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркулес»	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшен. витам./рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Про м	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	

3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/10	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		695	672	11,5	17,8	69,1	0,1	0,95	0,17	2,75	156,4	287,14	104,2	1,49
<b>Обед</b>														
	Огурец порционно	80	68	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	200	145	3,3	3,44	11,66								
371	Рыба припущенная	90	193	13,95	0,9	0	0,08	0	16	0,24	37,6	144	34,4	0,72
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	780	774	23,71	28,51	46,71	0,593	72,1	141	6,81	337,6	392,5	108,6	4,81
<b>Пятница Завтрак</b>														
332/516	Макароньы отварные с сыром	150/20	187	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		580	527	14,3	12,5	101,5	0,33	0,4	24,02	3,38	123,25	314	43,2	4,08
<b>Обед</b>														
431	Печень тушенная	100	195	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
160	Суп молочный	200	118	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидоров	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	<b>ИТОГО:</b>	790	771	24,72	18,07	112,97	0,418	42,26	57,48	1,878	232,25	386,4	104,55	19,31
<b>Вторая неделя</b>														
<b>Понедельник Завтрак</b>														

20	Салат из свежих огурцов	80	88	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BR ON №20	Каша рисовая	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		770	716	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
<b>Обед</b>														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
451	Котлета мясная	90	252	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Напиток витаминный	200	89	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	740	836	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
<b>Вторник Завтрак</b>														
366	Запеканка творожная	150/20	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	137	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарин	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого		580	679	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
<b>Обед</b>														
BR ON №20	Салат из разных овоц	80	174	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	200	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
451	Котлета рыбная	90	150	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9

520	Рис отварной	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,15	5,5 5	9	0,15	40,5	84	30	10,5
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19, 5	4,2	1,33
	ИТОГО:	780	78 3	15, 29	28, 78	63,6 7	0,713	16	320	1,16	290, 15	332 ,5	84, 95	3,33
<b>Среда завтрак</b>														
160	Суп молочный	200	19 1	5,4	3,9	33,4 2	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/3 0	12 8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19, 5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/1 5	18 3	4,7	7,9	7,3	0,01	0,3 5	0,17	0,42	164, 4	115 ,64	16	1
	Кисель	200	15 2	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							
Итого		655	74 8	14, 3	12, 1	72,8 2	0,98	20, 35	19,1 7	5,1	190, 4	237 ,14	56, 2	3,13
<b>Обед</b>														
500	Биточек из куры	90	23 2	14, 5	13, 4	7,1	0,064	0,6 4	32	1,44	46,4	86, 4	24	1,44
520	Пюре картофельное	150	14 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,15	5,5 5	9	,15	40,5	84	30	1,05
20	Салат из свежих огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,7 8	10,8 8	1,6	31,2	22, 8	9,6	0,56
132	Рассольник	200/ 25	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
693	Кофейный напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/3 0	12 8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19, 5	4,2	1,33
	ИТОГО:	805	93 3	32, 89	27, 87	100, 13	0,942	6,5 9	50	3,27	140, 4	309 ,65	71, 7	3,24
<b>Четверг завтрак</b>														
43	Салат «Здоровье»	80	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканка творожная	150/ 20	20 8	10, 3	11, 7	25,6	0,63	0,3 8	28,7 5	1,13	141, 25	229	28, 75	0,6
	Хлеб пшен. витам.й/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19, 5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого		540	59 5	8,5 9	23, 38	28,0 7	36,05	36, 05	294	1,45	253, 4	169 ,14	62, 2	3,07
<b>Обед</b>														
451	Биточек мясной	90	26 8	9,6 3	8,8 6	6,74	0,056	0,4	0,04 8	0,24	20,7 2	99, 12	18, 08	0,56
332/ 516	Макароны отварные	150	14 7	3,5	4,1	23,5	0,255	0	0,02 7	2,25	34,5	160 ,5	27	3,15
110	Борщ	200	14 5	3,3	3,4 4	11,6 6								
Про	Кисель	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06

М														
	Хлеб пшен. витамин.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	800	786	18,23	13,36	75,34	5,47	47,1	16	3,047	110	321,7	72,66	6,52
<b>Пятница завтрак</b>														
BRON №20	Каша «Геркулес»	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с маслом	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого		505	745	18,67	29,86	63,2	0,326	7,9	9,17	1,28	242,4	337,44	68,2	15,49
<b>Обед</b>														
	Огурец порционно	80	88	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суфле «Рыбка»	150	297	11,7	9,57	0,9								
124	Щи с мясом и сметаной	200/25/10	145	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшен. витамин.й/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Сыр	20	80	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:	855	806	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94