Утверждаю
Директор школы
Марков П.А.
26.02.2021 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

весенне-летний сезон

(ОВЗ)

День: понедельник

Весенне-летний сезон **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
205	котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1	22,00	187,43	22.69	1,79
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1	11,31	48,3	9,07	0,74
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		**552**	29	32	94	779	0,24	1,11	117,0	2,1	193,61	340,77	21,57	3,58
Обед														
37	Салат Студенческий	60	2	7	4	87	0,02	1,14	13,5	2,77	9,7	32,02	7,14	0,36
614	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	12	9	24	234	0,08	3,57	21,24	0,71	18,70	159,27	21,96	1,47
244	Плов из отварной говядины	30/160	14	16	47	389	0,09	1,44			15,19	194,71	47,2	2,08
377	Кисель из концентрата"Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**750**	31	33	106	853	0,38	12,15	34,74	10,5	43,83	386,46	76,5	4,8
Итого за день		**1302**	60	65	200	1632	0,62	13,3	151,74	12,6	237,44	727,23	98,07	8,38

День: вторник

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	40	10	46	450	0,10	1,08	41,17		286,8	391,59	51,55	1,00

502	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9					
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		**550**	46	13	93	690	0,17	1,08	52,07		287,25	391,59	51,55	2,0
71	Винегрет овощной	60	1	1	4	33	0,02	3,11	0	0,08	13,9	24,26	9,70	0,41
131	Рассольник домашний	250/10	2	5	14	111	0,08	10,50	26,7	0,26	23,19	62,25	24,1	0,90
451	Котлеты из говядины	100/40	21	18	18	320	0,08	0,38	2,6	3,13	43,35	140,12	35,8	1,85
534	Капуста тушеная	180	4	5	17	127	0,06	29,66	0	3,4	93,08	79,50	35,34	1,37
69,27	Компот из изюма витаминизированный	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**890**	31	30	104	818	0,34	59,85	29,3	6,87	189,89	331,93	113,4	6,06
Итого за день		**1440**	77	43	197	1508	0,51	60,93	81,37	6,87	477,14	723,52	164,95	8,06

День: среда

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
71	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
461	Тефтели из говядины	100/50	14	21	17	319	0,08	1,80	5	0	43,90	106,60	31,62	1,42
520(3)	Пюре картофельное	180	4	6	24	166	0,14	12,45	30,2	0,25	42,72	111,42	34,08	1,2
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
101,15	Фрукт	120	2	1	25	115	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
ого за Завтрак		**720**	27	33	117	870	0,39	34,1	51,32	0,25	222,20	368,84	259,07	5,51

Обед														
25	Салат Степной	60	1	2	4	39	0,03	1,50	0	2,77	9,07	26,40	8,44	0,23
99	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	250/5	13	9	9	171	0,07	17,02	7,6		30,07	155	30,18	0,63
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16	18	19	301	0,1	22,12	51,16	0,2	44,56	197,61	49,19	2,12
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за обед		**805**	34	30	80	730	0,29	44,64	58,76	2,97	97,70	393,46	95,81	6,68
Итого за день		**1525**	61	63	197	1600	0,68	78,74	110,08	3,22	319,90	762,30	354,88	12,19

День: четверг

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
21	Салат Здоровье	60	1	3	4	48	0,02	4,04	0	0,12	14,98	25,99	14,18	0,48
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
266	Каша "Дружба с маслом	200/5	6	8	28	205	0,10	1,32	62,27	0,27	128,05	141,60	30,91	0,57
СТО	Плюшки московские	100	8	9	57	330	0,11	0,25	23,86		28,88	82,13	13,68	0,96
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Завтрак		**625**	21	24	132	808	0,30	8,48	107,13	0,39	275,16	311,26	65,11	3,07
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	60	1	2	1	33	0,01	2,30	0	1,39	12,29	22,35	7,01	0,32
110,00	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	12	97	0,04	7,94	26,70	0,26	28,94	48,10	20,97	0,95
36,00	Жаркое по-домашнему	200	19	20	19	334	0,16	8,77		3,26	23,88	171,74	48,35	4,65
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1			41,86	38	27,25	0,84
ТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	26,00							0,9

Итого за Обед	**770**	26	28	85	699	26,24	20,01	26,70	4,91	106,97	280,19	103,58	7,66
Итого за день	**1395**	47	52	217	1507	26,54	28,49	133,83	5,3	382,13	591,45	168,69	10,73

День: пятница

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
39	Салат Школьный	60	1	4	4	60	0,02	2,64	0	2,27	16,39	24,31	10,80	0,56
143	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	17	23	26	386	0,21	9,72	6,75		41,59	181,44	42.26	2,76
377	Кисель из концентрата"Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Завтрак	**510**		21	28	61	589	0,42	18,36	7	9,27	58,22	206,21	11,0	4,22
64	Салат из свеклы отварной	60	1	4	4	66	0,01	1,1	0	2,26	20,64	19	11,20	0,72
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03	11,61	35,19	8,75	0,45
19,41	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	14	6	5	129	0,12	3,94	8,7		43	226,16	57,81	0,98
203	Картофель отварной с маслом	180/4	3	4	26	159	0,15	7,3	23,08	0,23	16,9	90,86	37,73	1,48
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
го за Обед	**864**		25	20	92	647	0,38	15,32	35,53	2,6	98,16	375,04	118,62	5,33
го за день	**1374**		46	48	153	1236	0,80	33,68	42,53	11,9	156,38	581,25	129,62	9,55

День: понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
к														

1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
451	Котлеты из говядины	100/40	21	18	18	320	0,08	0,38	2,6	3,13	43,35	140,12	35,8	1,85
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1	11,31	48,3	9,07	0,74
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		**586**	35	29	97	783	0,24	1,10	54,7	4,13	215,0	293,46	57,34	3,64
Обед														
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0	3	5	49	0,01	1,94	0	0,07	12,50	13,17	7,27	0,72
139,00	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	19	144	0,24	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
324	Биточки (котлеты) рыбные*	100	16	1	0	192	0,11	0,50	10	5	40,00	240,00	55,00	0,80
297	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/5	10	7	45	288	0,31		35	1,17	16,88	223,25	159,54	5,47
377	Кисель из концентрата"Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**885**	36	16	100	816	0,86	15,54	63	13,6	101,04	578,63	260,10	10
Итого за день		**1471**	72	46	197	1612	1,1	35,04	117,7	17,7	326,44	880,87	322,85	13,64

День: вторник

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
СТО	Ватрушка " любимая"	80	11	9	43	298	0,07	0,07	25,50		55,30	95,20	13,60	0,68
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7	7	32	213	0,24	7,88	20	0,34	34,90	113,05	42,3	2,11
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Завтрак		**535**	21	17	118	700	0,4	10,75	45,16	0,34	93,45	209,79	56,78	3,78
Обед														

71	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
34	Свекольник	250/10	2	5	14	108	0,1	4,84	25,00		25,00	45,0	24,90	1,21
48,08	Плов из отварной говядины	180	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31	121	0,07	0,3		2,75	14,62	63,5	8,5	0,92
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**790**	19	22	113	713	0,29	13,98	25,00	2,75	57,84	295,28	81,20	5,27
Итого за день		**1325**	40	39	231	1413	0,69	24,73	70,16	3,09	151,3	505,07	137,98	9,05

День: среда

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге-тическая ценность	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														
71	Огурцы свежие	20			1	2	0,01	1,4	0		3,4	6,0	3	0,10
205	котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1	22,00	187,43	22.69	1,79
520(3)	Пюре картофельное	180	4	6	24	166	0,14	12,45	30,2	0,25	42,72	111,42	34,08	1,2
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		**560**	26	32	90	747	0,33	14,62	111,04	1,35	189,90	414,27	66,80	4,99
Обед														
37	Салат Студенческий	60	2	7	4	87	0,02	1,14	13,5	2,77	9,7	32,02	7,14	0,36
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03	11,61	35,19	8,75	0,45
143	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	17	23	26	386	0,21	9,72	6,75		41,59	181,44	42.26	2,76
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**800**	27	36	90	790	0,34	16,23	24,00	2,8	76,90	262,7	23,89	7,27
Итого за день		**1360**	55	72	184	1592	0,74	34,93	144,04	5,99	276,41	698,27	105,02	12,75

День: четверг

Неделя: 2 **Возраст:** с7 до 11 лет

№ 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														
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0	3	5	49	0,01	1,94	0	0,07	12,50	13,17	7,27	0,72
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
55,02	Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	292,25		107,34	240,53	18,28	2,69
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
101,15	Фрукт	120	2	1	25	115	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Завтрак		**585**	23	29	76	652	0,22	17,33	313,25	0,07	232,69	348,84	82,29	5,19
Обед														
25	Салат Степной	60	1	2	4	39	0,03	1,50	0	2,77	9,07	26,40	8,44	0,23
132,00	Рассольник ленинградский	250/10	2	5	15	119	0,08	6,70	26,70	0,29	15,05	68,38	22,50	0,84
327	Говядина тушенная с овощами в соусе	170	11	14	15	235	0,13	14,88			17,81	146,32	33,18	2,12
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8			32,33	29,2	21	0,67
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**740**	18	22	83	610	0,33	23,88	26,70	3,06	74,26	270,30	85,1	4,76
Итого за день		**1325**	43	54	162	1303	0,58	44,57	339,95	5,01	326,17	645,52	182,60	10,85

День: пятница

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	8	31	215	0,05	0,53	38		123,60	124,35	28,10	0,4
РЦ	Рулет с изюмом	100	7	6	60	320								
377	Кисель из концентрата"Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9					
Итого за Завтрак		**655**	18	17	127	731	0,24	6,53	48,9	7	123,84	124,81	28,28	1,30
64	Салат из свеклы отварной	60	1	4	4	66	0,01	1,1	0	2,26	20,64	19	11,20	0,72
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	8	91	0,05	12,00	7,5		31,82	41,72	19,09	0,70
29,07	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	120	14	5	4	117	0,11	2,73	13,7		40,3	221,99	54,62	0,92
203	Картофель отварной с маслом	180/4	3	4	26	159	0,15	7,3	23,08	0,23	16,9	90,86	37,73	1,48
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		**874**	23	19	87	628	0,40	24,74	44,3	2,57	115,67	377,40	125,77	5,52
Итого за день		**1529**	41	38	215	1377	0,64	52,01	92,3	11,1	253,5	515,32	161,50	7,30
Итого за период		**14046**	542	534	2175	16777	5	564,34	######	71	3174,95	6963,20	2121,40	111,69
Итого за период		**1405**	55	53	218	1678	0,5	56,4	125,90	7,1	317,40	696,30	212,10	11,70