



"Утверждаю"

Директор КОГОАУ "Вятский многопрофильный  
лицей"

\_\_\_\_\_ В.Д. Смирнов

\_\_\_\_\_ 2022г

Примерное двенадцатидневное меню  
и пищевой ценности приготовляемых блюд завтраков и обедов для детей с овз  
на весенний сезон, возрастная категория 7-11 лет  
по Вятскому многопрофильному лицейю  
на 2022г

# Примерное меню обедов для детей с овз

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<b>1 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Обед</b>										
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4	16	118,4	28,96	14,96	2,02	9,2
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,4	28,6	0,6	0,1
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0
9	Масло сливочное	5	0,7	3,6	0,4	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
120	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0	6,0	0,0	84,0	14,0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>30,8</b>	<b>27,5</b>	<b>63,1</b>	<b>590,8</b>	<b>79,5</b>	<b>78,8</b>	<b>89,9</b>	<b>23,4</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,1	6,3	1,3	77,5	6,6	4,2	0,2	0,5
95	Гуляш из говядины	50/50	14,3	14,3	2,0	194,4	9,3	18,5	2,1	0,6
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
25	Зеленый горошек к гарниру	60	2,0	0,0	2,0	16,0	8,0	40,0	0,0	4,0
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб дарницкий	50	0,7	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>27,6</b>	<b>24,7</b>	<b>58,7</b>	<b>514,6</b>	<b>39,5</b>	<b>75,4</b>	<b>3,7</b>	<b>5,8</b>

<b>среда</b>										
<b>Обед</b>										
11	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	1,0	3,0	4,6	49,8	29,1	8,7	1,0	16,1
41	Суп картофельный с геркулесом	200	1,7	4,5	7,7	9,5	14,6	23,6	1,0	13,2
129	Шницель из куриной грудки	100	19,1	1,6	5,3	116,3	17,1	27,8	3,1	0,1
138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138,3	35,6	28,4	1,0	10,4
9	Масло сливочное	5	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	1600,0
934	Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Хлеб дарницкий	50	0,7	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>27,8</b>	<b>14,0</b>	<b>79,8</b>	<b>484,3</b>	<b>96,4</b>	<b>89,6</b>	<b>6,0</b>	<b>1639,8</b>
<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
33	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,32	3,44	1,12	99,44	38,74	26,36	1,01	17,4
103	Плов из говядины	200	20,90	20,20	30,90	392,00	16,29	43,96	2,90	0,51
120	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0	6,0	0,0	84,0	14,0
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб дарницкий	50	0,70	0,00	0,00	0,00				
<b>итого</b>			<b>26,1</b>	<b>23,6</b>	<b>49,1</b>	<b>556,6</b>	<b>66,3</b>	<b>74,7</b>	<b>88,7</b>	<b>32,0</b>

пятница										
<b>Обед</b>										
25	Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	0,78	4,92	3,96	63,00	10,80	139,80	0,60	4,80
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4	16	118,4	28,96	14,96	2,02	9,2
670	Фрикадельки из говядины	100	8,4	10,7	10,9	161,9	21,0	18,0	0,9	0,7
133	Соус красный основной	30	0,3	0,9	2,1	15,6	2,9	2,6	0,1	0,8
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
295	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>20,4</b>	<b>24,6</b>	<b>88,5</b>	<b>596,5</b>	<b>80,1</b>	<b>186,8</b>	<b>5,0</b>	<b>17,7</b>
<b>суббота</b>										
<b>Обед</b>										
39	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,6	4,1	8,2	101,4	22,7	21,8	1,8	12,8
542	Шницель рыбный натуральный	100	15,9	10,6	15,3	221,3	46,0	29,7	1,0	1,3
177	Рис отварной	150	3,6	3,92	36,75	200,00	4,6	25,0	0,6	0,0
9	Масло сливочное	5	0,7	3,6	0,4	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
25	Кукуруза консервированная к гарниру	60	2,00	0,00	2,00	16,00	8,00	40,00	0,00	4,00
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>25,7</b>	<b>22,2</b>	<b>77,6</b>	<b>628,9</b>	<b>87,1</b>	<b>121,4</b>	<b>4,2</b>	<b>18,2</b>
<b>Итого за неделю</b>			<b>158,5</b>	<b>256,0</b>	<b>416,9</b>	<b>3371,7</b>	<b>448,8</b>	<b>626,5</b>	<b>197,5</b>	<b>1736,9</b>

<b>итога за неделю</b>		<b>158,5</b>	<b>256,0</b>	<b>416,9</b>	<b>3371,7</b>	<b>448,8</b>	<b>626,5</b>	<b>197,5</b>	<b>1736,9</b>	
Прием пищи,наименование блюда										
<b>2 неделя</b>		Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)			
<b>понедельник</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>C</b>
<b>Обед</b>										
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,1	6,3	1,3	77,5	6,6	4,2	0,2	0,5
217	Фрикадельки из филе птицы	100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,48
133	Соус красный основной	30	0,3	0,9	2,1	15,6	2,9	2,6	0,1	0,8
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0
120	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0	6,0	0,0	84,0	14,0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,0	0,0	0,0				
<b>итога</b>			<b>29,6</b>	<b>27,3</b>	<b>50,3</b>	<b>521,3</b>	<b>79,6</b>	<b>58,1</b>	<b>88,9</b>	<b>15,8</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
33	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,32	3,44	1,12	99,44	38,74	26,36	1,01	17,4
106	Тефтели из говядины с рисом	100	13,8	17,9	14,2	270	18,2	20,3	0,5	3
133	Соус красный основной	30	0,3	0,9	2,1	15,6	2,9	2,6	0,1	0,8
138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138,3	35,6	28,4	1,0	10,4
25	Кукуруза консервированная к гарниру	60	2,00	0,00	2,00	16,00	8,00	40,00	0,00	4,00
146	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00
	Хлеб дарницкий	50	0,7	0,0	0,0	0,0				
<b>итога</b>			<b>25,2</b>	<b>27,1</b>	<b>70,4</b>	<b>662,3</b>	<b>104,5</b>	<b>118,7</b>	<b>38,6</b>	<b>67,6</b>

среда										
<b>Обед</b>										
25	Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	0,78	4,92	3,96	63,00	10,80	139,80	0,60	4,80
41	Суп картофельный с геркулесом	200	1,7	4,5	7,7	9,5	14,6	23,6	1,0	13,2
95	Гуляш из говядины	50/50	14,3	14,3	2,0	194,4	9,3	18,5	2,1	0,6
124	Макароны отварные	150	5,4	4,0	38,4	169,6	10,4	8,3	0,6	0,6
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб дарницкий	50	0,7	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>23,03</b>	<b>27,74</b>	<b>67,06</b>	<b>493,65</b>	<b>50,36</b>	<b>194,63</b>	<b>5,17</b>	<b>19,33</b>
<b>четверг</b>										
<b>Завтрак</b>										
39	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,6	4,1	8,2	101,4	22,7	21,8	1,8	12,8
542	Шницель рыбный натуральный	100	15,9	10,6	15,3	221,3	46,0	29,7	1,0	1,3
177	Рис отварной	150	3,6	3,92	36,75	200,00	4,6	25,0	0,6	0,0
9	Масло сливочное	5	0,7	3,6	0,4	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
25	Зеленый горошек к гарниру	60	2,0	0,0	2,0	16,0	8,0	40,0	0,0	4,0
934	Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>27,5</b>	<b>22,2</b>	<b>89,6</b>	<b>682,7</b>	<b>81,8</b>	<b>118,0</b>	<b>3,3</b>	<b>18,1</b>

пятница										
Обед										
11	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	1,0	3,0	4,6	49,8	29,1	8,7	1,0	16,1
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4	16	118,4	28,96	14,96	2,02	9,2
98	Котлета рубленая из говядины	100	15,6	16,1	8,5	251,1	16,4	28,6	0,6	0,1
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	3,8	21,2	123,1	22,4	30,3	2,5	0,0
9	Масло сливочное	5	0,7	3,6	0,4	33,1	0,5	0,5	0,0	0,0
155	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,2	5,3	4,4	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,8	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>31,8</b>	<b>30,5</b>	<b>65,7</b>	<b>632,6</b>	<b>102,6</b>	<b>87,5</b>	<b>6,8</b>	<b>25,5</b>
суббота										
Обед										
35	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,48	2,48	4,72	60,64	45,44	17,54	0,79	26,72
103	Плов из говядины	200	20,90	20,20	30,90	392,00	16,29	43,96	2,90	0,51
295	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	1,6
120	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	2,0	8,0	6,0	0,0	84,0	14,0
	Хлеб дарницкий	50	0,7	0,0	0,0	0,0				
<b>итого</b>			<b>24,1</b>	<b>22,8</b>	<b>54,8</b>	<b>528,6</b>	<b>73,7</b>	<b>64,6</b>	<b>88,5</b>	<b>42,8</b>
<b>итого за неделю</b>			<b>161,20</b>	<b>157,65</b>	<b>397,82</b>	<b>3521,25</b>	<b>492,61</b>	<b>553,92</b>	<b>231,33</b>	<b>189,09</b>
<b>итого за 12 дней</b>			<b>319,68</b>	<b>413,61</b>	<b>1399,00</b>	<b>9877,00</b>	<b>941,39</b>	<b>1180,42</b>	<b>428,86</b>	<b>1925,98</b>