

Примерное меню приготовляемых блюд для учащихся с ОВЗ на сумму 87,28

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
836	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228				1	159	209	56	1
15	Сыр российский(порциями)	15	4	4		51					13	8	1	
832	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79					120	90	14	
867	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
868	Хлеб ржано-пшеничный	70	5	1	24	127								
Итого за Завтрак			22	17	89	579				1	300	333	77	1
Завтрак 2														
885	Фрукты свежие	200	1	1	20	94					32	22	18	4
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94					32	22	18	4
Обед														
880	Суп картофельный с клецками .	200	1	4	6	69		8		1	9	38	13	1
840	Котлеты, биточки, шницели. гов	60	11	11	9	172					19	27	6	
850	Соус молочный.	30		1		9					18	15	2	
902	Макаронные изделия отварные 1	150	6	1	29	145				8	11	46	8	1
878	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82		34		3	4	7	3	
851	Напиток из шиповника 1	200	1		23	97		200		1	12	3	3	1
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			28	24	120	806		242		14	85	175	43	4
Полдник														
925	Пицца школьная	100	10	11	30	259				4	158	155	22	1
857	Чай с молоком	200	2	1	16	81					60	45	7	
Итого за Полдник			12	12	46	340				4	218	200	29	1
Итого за день			63	54	275	1819		242		19	635	730	167	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
834	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284				2	221	191	34	1
14	Масло сливочное	20		17		150						1		
857	Чай с молоком	200	2	1	16	81					60	45	7	
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			22	35	137	961				4	307	316	56	2
Завтрак 2														
809	Кефир.	200	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за Завтрак 2			6	6	8	118					240	190	28	
Обед														
903	Рассольник ленинградский .	200	2	4	13	97		13		2	14	57	21	1
843	Рагу из птицы.	200	16	16	18	283		24		4	29	214	45	3
844	Салат из моркови .	60	1	6	5	80		3		3	14	29	20	
824	Компот из смеси сухофруктов 2	200	1		27	110								
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Обед			28	27	120	849		40		10	85	350	103	7
Полдник														
855	Чай с сахаром 1	200			15	60								
949	Булочка с повидлом (Гребешок)	100	10	7	82	428				2	7	107	20	2
Итого за Полдник			10	7	97	488				2	7	107	20	2
Итого за день			66	75	362	2416		40		16	639	963	207	11

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
889	Омлет с зеленым горошком	160	10	16	6	172					115	194	22	2
14	Масло сливочное	10		8		75								
858	Какао с молоком	200	4	3	25	144					124	110	27	1
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			22	28	89	675				1	269	361	68	6
Завтрак 2														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			92				1	14	64	24	1
Итого за Завтрак 2			1			92				1	14	64	24	1
Обед														
839	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2	3	12	86		11			30	93	33	2
818	Котлеты, биточки, шницели из кур	60	10	5	6	111					28	95	12	1
850	Соус молочный.	30		1		9					18	15	2	
882	Рис отварной	150	4	6	34	205					6	83	27	1
827	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65								
884	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96					7	4	4	1
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			26	22	124	804		11		1	101	329	86	6
Полдник														
920	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299				1	79	165	21	1
851	Напиток из шиповника 1	200	1		23	97		200		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			15	7	67	396		200		2	91	168	24	2
Итого за день			64	57	280	1967		211		5	475	922	202	15

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
875	Каша пшенная	200	9	10	37	299					140	213	56	1
906	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147				7	3	10	2	
856	Чай с лимоном.	200			15	61					3	2	1	
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			22	29	145	953				9	172	304	74	2
Завтрак 2														
885	Фрукты свежие	200	1	1	20	94					32	22	18	4
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94					32	22	18	4
Обед														
815	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88		14		2	19	33	16	1
900	Тефтели рыбные.	90	14	7	9	135				2	36	128	27	1
866	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2	8	14	139		24		3	15	51	22	1
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200			22	87		2			6	7	3	
908	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1	6	5	59		7		1	9	29	11	
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			26	26	116	787		47		9	113	298	96	6
Полдник														
857	Чай с молоком	200	2	1	16	81					60	45	7	
929	Пирожок печеный с капустой из простого теста	100	4	6	25	176		23		1	6	38	7	1
Итого за Полдник			6	7	41	257		23		1	66	83	14	1
Итого за день			55	63	322	2091		70		19	383	707	202	13

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 5

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
865	Курица в соусе с томатом	120	14	16	4	192				1	32	234	29	2
202	Макаронные изделия отварные.	150	4	1	26	120				8	10	46	8	1
855	Чай с сахаром 1	200			15	60								
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
890	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125					7	20	3	
Итого за Завтрак			28	21	115	734				10	63	346	50	4
Завтрак 2														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			92				1	14	64	24	1
Итого за Завтрак 2			1			92				1	14	64	24	1
Обед														
813	Суп с картофелем и макаронными изделиями .	200	2	2	15	89		12		3	13	53	22	1
848	Птица отварная	60	14	8		146		4			20	145	18	1
850	Соус молочный.	30		1		9					18	15	2	
883	Картофельное пюре	150	3	7	16	138		25			50	102	33	1
864	Салат зеленый с огурцами.	60	1	6	1	83				4	4	8	4	
824	Компот из смеси сухофруктов 2	200	1		27	110								
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			29	25	106	807		41		8	117	362	87	4
Полдник														
855	Чай с сахаром 1	200			15	60								
928	Пирожок с картофелем из простого теста	100	4	5	26	163		7		2	7	56	14	1
Итого за Полдник			4	5	41	223		7		2	7	56	14	1
Итого за день			62	51	262	1856		48		21	201	828	175	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 6

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
729	Каша гречневая вязкая 1	200	9	13	33	283				1	132	242	114	3
907	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123					136	86	7	
856	Чай с лимоном.	200			15	61					3	2	1	
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			26	27	140	913				3	297	409	137	4
Завтрак 2														
385	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120					240	180	28	
Итого за Завтрак 2			6	6	9	120					240	180	28	
Обед														
901	Суп с рисовой крупой	200	1	4	14	96				2	6	33	12	
854	Печень по-строгановски.	90	11	12	4	174		28	6910	3	11	8	1	
841	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253				1	15	207	138	5
886	Огурцы свежие порционно	60												
892	Компот из черной смородины или вишни (заморозка)	200			19	73					11	10	5	
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			29	25	114	828		28	6910	7	55	297	164	6
Полдник														
857	Чай с молоком	200	2	1	16	81					60	45	7	
814	Булочка "Веснушка".	100	8	6	57	315				2	52	233	23	3
Итого за Полдник			10	7	73	396				2	112	278	30	3
Итого за день			71	65	336	2257		28	6910	12	704	1164	359	13

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
837	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	31	261					61	142	28	1
906	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147				7	3	10	2	
337	Соус яблочный.	30			3	21					2	1	1	
857	Чай с молоком	200	2	1	16	81					60	45	7	
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			20	23	116	794				8	156	255	57	4
Завтрак 2														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			92				1	14	64	24	1
Итого за Завтрак 2			1			92				1	14	64	24	1
Обед														
817	Щи с картофелем	200	1	4	6	66		23		2	8	24	10	
865	Курица в соусе с томатом	90	10	12	3	144				1	24	175	22	2
904	Макаронны отварные	150	6	1	29	145				8	11	46	8	1
827	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65								
824	Компот из смеси сухофруктов 2	200	1		27	110								
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			27	24	114	762		23		12	55	284	48	4
Полдник														
920	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299				1	79	165	21	1
705	Напиток из плодов шиповника	200			24	102					6	2	2	
Итого за Полдник			14	7	68	401				1	85	167	23	1
Итого за день			62	54	298	2049		23		22	310	770	152	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 8

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
852	Каша рисовая	200	6	11	37	279					137	167	38	1
96	Масло (порциями)	10		8		71					2	3		
855	Чай с сахаром 1	200			15	60								
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			18	25	137	856				2	165	249	53	2
Завтрак 2														
809	Кефир.	200	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за Завтрак 2			6	6	8	118					240	190	28	
Обед														
839	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2	3	12	86		11			30	93	33	2
897	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	11	14	7	162					19	20	3	
898	Картофель отварной.	150	3	6	19	143		30			16	88	34	1
886	Огурцы свежие порционно	60												
851	Напиток из шиповника 1	200	1		23	97		200		1	12	3	3	1
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			25	24	118	767		241		2	105	254	90	7
Полдник														
824	Компот из смеси сухофруктов 2	200	1		27	110								
918	Пирожки печеные с картофелем	100	4	5	23	157		4		1	6	51	11	1
Итого за Полдник			5	5	50	267		4		1	6	51	11	1
Итого за день			54	60	313	2008		245		5	516	744	182	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 5-11 классы

День: 9

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
836	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228				1	159	209	56	1
907	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123					136	86	7	
858	Какао с молоком .	200	4	3	25	144					124	110	27	1
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			24	21	119	779				2	449	462	109	5
Завтрак 2														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			92				1	14	64	24	1
Итого за Завтрак 2			1			92				1	14	64	24	1
Обед														
903	Рассольник ленинградский .	200	2	4	13	97		13		2	14	57	21	1
825	Плов из отварной птицы	200	23	21	36	429		1		5	26	249	47	2
864	Салат зеленый с огурцами.	60	1	6	1	83				4	4	8	4	
884	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96					7	4	4	1
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
867	Хлеб пшеничный	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	20	109								
Итого за Обед			35	32	128	979		14		12	77	362	92	7
Полдник														
809	Кефир.	200	6	6	8	118					240	190	28	
949	Булочка с повидлом (Гребешок)	100	10	7	82	428				2	7	107	20	2
Итого за Полдник			16	13	90	546				2	247	297	48	2
Итого за день			76	66	337	2396		14		17	787	1185	273	15

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: ОВЗ 5-11классы

День: 10

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
835	Каша манная	200	6	7	31	215				1	134	123	20	
15	Сыр российский(порциями)	20	5	5		69					18	10	1	
96	Масло (порциями)	10		8		71					2	3		
832	Кофейный напиток с молоком 1	200	3	3	16	79					120	90	14	
867	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165				1	14	46	10	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			26	29	132	880				3	300	305	50	1
Завтрак 2														
885	Фрукты свежие	200	1	1	20	94					32	22	18	4
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94					32	22	18	4
Обед														
815	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88		14		2	19	33	16	1
849	Тефтели из говядины с рисом(Ежики)	90	9	12	9	176					24	39	8	
841	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253				1	15	207	138	5
863	Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	7	59		4		1	17	19	10	1
905	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200			22	87					11	14	3	
867	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1	12	39	8	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91								
Итого за Обед			28	28	124	895		18		5	98	351	183	8
Полдник														
856	Чай с лимоном.	200			15	61					3	2	1	
925	Пицца школьная	100	10	11	30	259				4	158	155	22	1
Итого за Полдник			10	11	45	320				4	161	157	23	1
Итого за день			65	69	321	2189		18		12	591	835	274	14
Итого за период			638	614	3106	21048		939	6910	148	5241	8848	2193	121
Среднее значение за период			63,8	61,4	310,6	2104,8		93,9	691	14,8	524,1	884,8	219,3	12,1

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

М.П.