

Примерное меню приготовляемых блюд для учащихся с ОВЗ на сумму 75,96 руб

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Завтрак			20	16	80	530				2	302	340	78	2
Завтрак 2														
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47					16	11	9	2
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	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	200	1		23	97		200		1	12	3	3	1
867	Хлеб пшеничный	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			26	23	108	746		242		14	83	169	42	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			58	51	244	1663		242		20	619	720	158	9

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			20	34	124	896				4	303	303	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														
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	200	1		27	110								
867	Хлеб пшеничный	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Обед			26	26	108	789		40		10	83	344	102	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			62	73	337	2291		40		16	633	944	203	11

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			20	27	76	610				1	265	348	65	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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			24	21	112	744		11		1	99	323	85	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			60	55	255	1842		211		5	469	903	198	15

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			20	28	132	888				9	168	291	71	2
Завтрак 2														
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47					16	11	9	2
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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			24	25	104	727		47		9	111	292	95	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			50	60	287	1919		70		19	361	677	189	11

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОБЗ 1-4 классы

День: 5

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
890	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125					7	20	3	
Итого за Завтрак			26	20	102	669				10	59	333	47	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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			27	24	94	747		41		8	115	356	86	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			58	49	237	1731		48		21	195	809	171	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОБЗ 1-4 классы

День: 6

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			24	26	127	848				3	293	396	134	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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			27	24	102	768		28	6910	7	53	291	163	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			67	63	311	2132		28	6910	12	698	1145	355	13

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			18	22	103	729				8	152	242	54	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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			25	23	102	702		23		12	53	278	47	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			58	52	273	1924		23		22	304	751	148	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 8

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			16	24	124	791				2	161	236	50	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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			23	23	106	707		241		2	103	248	89	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			50	58	288	1883		245		5	510	725	178	10

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 9
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак			22	20	106	714				2	445	449	106	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	30	2		10	54								
Итого за Обед			33	31	118	924		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			72	64	314	2276		14		17	783	1172	270	15

ООО Невский Лотос

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: ОВЗ 1-4 классы

День: 10
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
890	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209				1	12	33	5	
Итого за Завтрак			24	28	119	815				3	296	292	47	1
Завтрак 2														
885	Фрукты свежие	100			10	47					16	11	9	2
Итого за Завтрак 2					10	47					16	11	9	2
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	50	4		25	118				1	10	33	7	1
868	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54								
Итого за Обед			26	27	112	835		18		5	96	345	182	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			60	66	286	2017		18		12	569	805	261	12
Итого за период			595	591	2832	19678		939	6910	149	5141	8651	2131	116
Среднее значение за период			59,5	59,1	283,2	1967,8		93,9	691	14,9	514,1	865,1	213,1	11,6

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

М.П.