

Согласовано
Директор МОБУ СОШ № 20

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Бондаренко И.К



Е.В. Шутова



Примерное двухнедельное меню по организации питания детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья посещающих школу 5-11 класс. (Дополнительный завтрак,Обед).

г.Таганрог 2023

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
З	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
Д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	121,5	41,5	3,88
З	№ 422	Тефтели куриные	100	7,8	10,5	13,5	245,5	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
Д	№ 148	Каша пшеничная с маслом	180	7,25	8,95	44,56	221,25	0,1	0,9	0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
н	73,74,75,80,81,пр	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 647	Морс (напиток ягодный)+ витамин С	200	0,06	0,04	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	885	30,1	31,2	138,45	973,5	21	48,6	31,608	9,81	290,5	642,9	155,9	19,12

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
Д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
	№ 461	Биточки рубленые из мяса птицы	100	14,6	12,7	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
	№ 469	Макароны отварные с маслом	180	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,45	7,5	0,75
4	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
Д	73,74,75,80,81,пр	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
е	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
н	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
ь	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	860	31,8	31,4	109,91	907,13	1,05	99,7	0,968	7,895	221,4	615,1	109,3	12,905

**Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного питания ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классы посещающих школу (Осень-зима)**

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
Д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
Итого:			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 131	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	6,5	3,8	19,8	185,5	0,1	3,7	0,1	0,36	29,475	64,6	23,4	0,725
	№ 460	Котлета куриная	100	14,6	12,7	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
1	№ 255	Каша пшеничная с маслом	180	6,56	7,5	38,9	264,5	0,28	0	0,035	4,15	16,58	169,8	95,6	6,54
Д	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
е	73,74,75,80,81,пр	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
н	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
Итого:			885	33,9	27,8	132,85	972,73	0,79	93,4	6,003	12,81	226,66	718,4	201,7	19,795

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
Д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
Итого:			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 139	Рассольник по ленинградски	250	11,9	12,6	21,54	234,74	0,03	6,82	1,19	0,145	26,66	48,65	19,88	0,81
2	№ 461	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,6	12,7	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
Д	№ 472	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
Итого:			860	35,8	34,9	135,79	929,67	0,93	91,8	105,058	9,725	261,66	593	137,2	14,264

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
з	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	121,5	41,5	3,88
з	№ 390	Мясо птицы отварное	100	9,85	9,85	10,5	245,5	0,15	3,89	0,39	0,36	75,5	195,8	36,5	1,85
д	№ 465	Рис отварной	180	9,8	11	48,8	255,5	0,21	0	0,017	2,675	14,2	147	82,5	4,6
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 647	Морс (напиток ягодный)+ витамин С	200	0,06	0,04	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	860	33,7	32,6	119,69	926,75	21,2	49,6	22,375	9,245	228,6	792,1	208	19,87

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110	Борщ из капусты картофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
	№ 423	Тефтели из говядины	100	11,3	14,6	18,9	254,5	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,52	135,65	1,25
4	№ 469	Макаронь отварные с маслом	180	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,45	7,5	0,75
д	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
е	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
н	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	860	28,6	33,3	114,16	935,95	1,25	78,2	52,418	9,745	129,25	449,6	219,7	12,925

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
б	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 195	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	185,5	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	28,95	241,15	1,658
б	№ 423	Тефтели из говядины	100	11,3	14,6	18,9	254,5	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,52	135,65	1,25
д	№ 257	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
н	73,74,75,80,81, пр	(овощи отварные, тушеные, соленые,													
ь	482.	икра овощная, овощи консервированные, салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	885	31,9	30,1	148,95	968,53	1,07	32,7	106,338	76,1	159,55	467,1	448,6	15,492

2 неделя пятница															
Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
б	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

2 неделя пятница															
Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 195	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	185,5	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	28,95	241,15	1,658
б	№ 425	Оладьи из печени	100	7,65	7,2	14,5	255,55	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8	3,5
д	№ 257	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
пр		Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
пр		Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	885	28,2	22,7	144,55	969,58	2,14	32,8	56,338	85,35	312,7	479,8	331,7	17,742

**Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного питания ОВЗ и детей-инвалидов
1-4 классы посещающих школу (осень-зима)**

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
Д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	е вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	мины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 131	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	6,5	3,8	19,8	185,5	0,1	3,7	0,1	0,36	29,475	64,6	23,4	0,725
	№ 445	Бефстроганов из птицы	200	14,4	13,5	3,9	245,5	0,14	0	0	0,237	19,25	87,45	11	0,99
1	№ 465	Рис отварной	180	9,8	11	48,8	255,5	0,21	0	0,017	2,675	14,2	147	82,5	4,6
Д	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
е	73,74,75,80,81,пр	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
н	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	960	36	32,1	112	902,55	0,82	69,5	0,935	8,772	110,53	588,1	167,4	16,015

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	1	Фрукты в ассортименте	150	0,39	0,34	17,11	104	0,35	0,2	0,1	0,3	48	198	51	3,4
Д	2	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	104	0,1	2,8	0	0,36	201,5	36	28,98	1,8
е															
н															
ь															
			350	1,39	0,54	37,31	208	0,45	3	0,1	0,66	249,5	234	79,98	5,2

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	225,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,85	18,75	0,675
2	№ 303	Рыба припущенная с овощами	100	19,9	14,6	18,9	211,5	0,21	4,56	368,9	0,415	415,5	216,9	55,65	1,23
Д	№ 472	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	100	3,4	3,7	6,5	71,25	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195,2	13,25	7,4
н	73,74,75,80,81,пр	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов +витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Хлеб йодированный	30	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
		Итого:	860	32,7	31,1	143,39	906,25	1,11	83,5	472,818	9,84	589,23	616,1	166,6	14,129