

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **ОВЗ с 1-4 класс**
 Диета: **Без диет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
ПФККПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27			18,47			451,9
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	3			6,9			0,18
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82			0,2
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2												
Всего в Завтрак		522	26,95	20,61	95,23	614	0,29	3,54			180,09		121,84	456,46
Обед														
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64			0,73
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77			3,37
0000074	Компот из свежзамороженной вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56			2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3												
Всего в Обед		703	32,07	35,46	117,05	785	0,2	2,22			139			7,7
Всего в день			59,02	56,07	212,28	1 399	0,49	5,76			319,09		121,84	464,16

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3																
	Завтрак																	
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4					95,32	24,44	27,8		0,6	
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13					109,82				0,05	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35							0,13		0,01		0,01	
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150							66					
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11					15,49				2,1	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак	504	17,88	18,4	74,28	494	0,14	11,53					286,76	24,44	27,81		2,76	
	Обед																	
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37					23,6		16,28		0,77	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11												
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27					18,02				2,86	
0000093	Напиток из свежих яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42					50,86				0,73	
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5					8				0,05	
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150							66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04						35,56				2,8	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед	708	25,6	26,61	102,59	722	0,26	21,57					202,04		16,28		7,21	
	Всего в день		43,48	45,01	176,87	1 215	0,39	33,1					488,8	24,44	44,09		9,97	

1-ая неделя/Среда

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7																			
	Завтрак																								
0000104	Винегрет овощной(1вар)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,1						13,93										0,41	
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06							31,25										0,74	
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26						21,11									22,95		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35								0,13									0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200								88											
СОЛЙОД	Соль йодированная	2																							
	Всего в Завтрак		22,28	19,3	75,37	558	0,14	4,37						154,43									0,01	24,11	
	Обед																								
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01						24,88										1,77	
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2							14,62										4,74	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1						12										33,5	
0000044	Компот из свежемороженых ягод(яблоки/черноплодна рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,04	0,61						0,46										34,81	
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100								44										2,1	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03							26,67											
СОЛЙОД	Соль йодированная	3																							
	Всего в Обед		24,86	17,2	131,08	771	0,56	0,72						122,63	167,8	138,09	167,8	138,09	167,8	138,09	167,8	138,1	138,1	76,92	
	Всего в День		47,14	36,5	206,45	1 329	0,7	5,09						277,05	167,8	138,1	167,8	138,1	167,8	138,1	167,8	138,1	101,02		

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	120/40	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32			1,92
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09			0,37
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158			0,14
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2												
Всего в Завтрак		502	19,5	19,9	73,4	523	0,23	17,33			359,41			2,43
Обед														
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			25,95			0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37			3,47
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7
0000093	Напиток из свежих яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67			2,1
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3												
Всего в Обед		708	21,7	25,71	110,24	700	0,44	31,56			237,72	9,36	6,3	9,64
Всего в день			41,2	45,61	183,64	1 223	0,67	48,89			597,13	9,36	6,3	12,07

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000007	Плов из курицы	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53			16,26			1,37
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13			18,3			2,48
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2												
Всего в Завтрак		522	20,95	21,08	62,85	491	0,08	13,53			100,69		0,01	3,86
Обед														
0000052	Суп крестьянский с крупой(пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67			0,51
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38			1,11
Д07РП21	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8			0,54
0000109	Компот из свежзамороженной вишни"С"	200	1,2	0,17	27,02	80	0,01	38			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67			2,1
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2												
Всего в Обед		702	22,7	17,22	89,61	608	0,35	55,75			150,17			5,05
Всего в день			43,65	38,3	152,46	1 100	0,43	69,28			250,86		0,01	8,91

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60	7,95	7,2	8	130	0,04	0,01			20	0,74	15,3	8,21	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88				
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2													
Всего в Завтрак		502	25,85	21,02	92,5	643	0,24	0,12			212,55	0,74	137,15	12,44	
	Обед														
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64			0,72	
Д07ДЦ19	Уха с крупой (перловая)	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69		18,54	0,71	
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69			19,22			3,05	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2			24			67	
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44				
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67			2,1	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3													
Всего в Обед		703	26,35	20,27	107	660	0,48	12,51			149,22		18,54	73,57	
Всего в день			52,2	41,29	199,5	1 303	0,72	12,63			361,77	0,74	155,69	86,01	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25			0,74
ПФККПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27			18,47			451,9
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	3			6,9			0,18
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09			0,37
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2												
Всего в Завтрак		512	23,67	15,03	67,83	515	0,18	3,66			203,71			453,19
	Обед													
0000148	Суп из овощей(В-2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38			0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25			21,26			57,25
0000044	Компот из свежзамороженных ягод(яблоки/черноплодна рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51			38,68
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56			2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3												
Всего в Обед		703	23,84	25,87	112,59	798	2,14	9,93			145,71			99,5
Всего в день			47,52	40,91	180,42	1 313	2,33	13,59			349,42			552,69

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24			1,28
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158			0,14
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2												
Всего в Завтрак		502	29	27,22	75,1	617	0,1	1,03			352,89		0,01	1,47
Обед														
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			25,95			0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11					20	0,74	15,3	8,21
ПФКПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,95	7,2	8	130	0,04	0,01			12,9		121,84	4,18
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				56,51			0,81
0000093	Напиток из свежих яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			66			
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					26,67			2,1
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03							
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3												
Всего в Обед		718	26,53	23,43	121	796	0,33	18,96			208,03	0,74	137,14	15,86
Всего в день			55,53	50,65	196,1	1 413	0,43	19,99			560,92	0,74	137,15	17,33

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63			1,04
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86			0,11
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2												
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
Всего в Завтрак		532	20,6	22,83	71,25	561	0,24	12,7			236,59			24,15
	Обед													
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64			0,73
Д07ЕН19	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56			2,8
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3												
Всего в Обед		703	25,36	32,93	121,73	864	0,32	40,46			215,7		71,85	6,92
Всего в день			45,96	55,76	192,97	1 425	0,56	53,16			452,3		71,85	31,07

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

ОВЗ с 1-4 класс

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека										В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	
1	хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	30,0	30,0	30,0	30,0	40,0	30,0	40,0	30,0	34,0
2	хлеб пшеничный	75,0	70,0	60,0	81,3	60,0	50,0	60,0	60,0	70,0	65,0	50,0	62,6
3	мука пшеничная	7,5			2,0	6,3		1,4	1,4	1,5	3,4	7,2	2,3
4	крупы, бобовые	22,5	114,3	27,0	67,0	64,0	57,3	60,7	35,8	103,0	53,6	8,2	59,1
5	макаронные изделия	7,5	8,0		56,3				56,3		8,0	56,3	18,5
6	картофель	93,5	60,0	125,5	55,8	124,0	157,3	131,3	50,0	24,0	188,8	124,0	104,1
7	овощи	140,0	74,7	76,0	94,8	131,6	79,2	112,2	97,4	91,0	43,9	181,3	98,2
8	фрукты	92,5	25,0	126,2	18,4	18,0	148,0		20,4	18,0	14,0	20,4	40,8
9	сухофрукты	7,5											
10	соки фруктовые, напитки витаминиз.	100,0		100,0	9,0			18,0			100,0	9,0	23,6
11	мясо без костей	35,0	53,7	40,0	35,0	54,0		1 000,0	35,8	1 000,0	35,0	76,5	233,0
12	куриное филе	17,5	1 000,0		44,2	52,0	68,3	48,0	1 000,0	64,0	45,0		232,1
13	рыба-филе	29,0					109,5	19,9					12,9
14	молоко	150,0	40,0	52,0		40,0	24,0		60,0		92,5		30,9
15	кисломолочные продукты	75,0				100,0				100,0			20,0
16	творог	25,0											
17	сыр	5,0		12,0				10,0		10,0			3,2
18	сметана	10,0		5,0		5,0			10,0	5,0		5,0	3,0
19	масло сливочное	15,0	2,8	4,0	6,5	7,3	10,1	5,0	8,0	3,0	14,3	6,7	6,8
20	масло растительное	7,5	15,1	8,2	16,4	17,0	15,7	14,8	8,2	20,0	10,7	23,3	14,9
21	яйцо	30,0											
22	сахар	15,0	30,0	32,5	31,2	23,0	33,0	15,0	26,0	30,0	23,0	33,0	27,7
23	чай	0,5	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0		1,0	0,7
24	какао	0,5				1,5			1,5				0,3
25	субпродукты	15,0											
26	кофейный напиток	1,0									1,5		0,2
27	крахмал	1,5											
28	соль	1,5	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,9
29	специи	1,0		0,1									

Подпись ответственного лица _____

Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи.

Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

Для 1 смены:

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

Для 2 смены: