

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

ИП Позигун И.Н.

« 09 Октября 2024г. »



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Директор

« 09 Октября 2024г. »



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя / Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00
279	Тертели в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
302	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35
43	Салат овощной	60	0,98	1,94	3,35	36	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,49	6,60	12,93	0,29	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Всего в Обед	750	23,16	23,86	85,13	601	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35
	Всего в день		23,16	23,86	85,13	601	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35

1-ая неделя / Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
96	Суп картофельный с рисом	200	1,86	2,05	15,29	87	0,00	0,07	5,72	0,00	378,91	18,88	19,66	48,58	0,71	0,00
261	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	14,60	7,67	5,26	148	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
52	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04
	Всего в Обед	750	25,73	12,99	102,97	632	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04
	Всего в день		25,73	12,99	102,97	632	80	0,46	18,15	0,00	992,16	87,42	62,93	313,76	15,92	0,04

1-ая неделя /Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.эвб	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,60	5,39	9,43	93	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00					
270	Котлета московская с томатным соусом	100	10,03	22,33	7,83	278	140,00	0,06	0,18	0,01	141,47	14,80	17,72	93,66	1,23	0,00					
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,12	1,80	21,73	120	10,00	0,08	0,00	0,00	0,42	1,94	0,10	86,74	1,47	0,00					
	Салат "Ералаш"	60	0,93	3,24	4,37	51	0,00	0,01	1,29	0,00	50,77	14,21	9,42	17,93	0,34	0,00					
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00					
	Всего в Обед	755	20,50	34,09	87,22	744	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01					
	Всего в день		20,50	34,09	87,22	744	280	0,21	8,23	0,02	915,11	95,21	64,38	291,17	4,72	0,01					

1-ая неделя /Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.эвб	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Обед																					
101	Суп с крупой пшениной и картофелем	200	1,77	2,10	12,51	76	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00					
259	Жаркое по-домашнему	200	18,95	16,56	18,00	297	250,00	0,19	10,60	0,00	791,09	19,21	43,23	181,04	2,26	0,01					
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44	0,00	0,01	2,80	0,00	81,54	19,02	10,80	15,81	0,70	0,00					
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00					
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55	0,00	0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00					
	Всего в Обед	700	24,92	22,41	70,21	578	250	0,3	18,7	0	1303,452	63,598	78,514	267,248	4,354	0,01					
	Всего в день		24,92	22,41	70,21	578	250	0,30	18,70	0,00	1303,45	63,60	78,51	267,25	4,35	0,01					

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Обед																					
	Солянка домашняя со сметаной	205	5,02	11,03	6,94	147	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	24,99	15,54	73,84	1,06	0,00					
255	Печень по-строгановски	100	14,96	11,70	3,69	180	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00					
303	Каша гречневая вязкая	150	4,30	3,79	20,38	133	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00					
	20 Салат капустный с луком и маслом	60	0,88	2,69	3,41	41	0,00	0,00	8,77	0,00	169,72	22,45	7,37	21,75	0,30	0,00					
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,04					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00					
	Всего в Обед	765	29,79	30,81	83,42	729	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,548	15,77	0,04					
	Всего в день		29,79	30,81	83,42	729	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,55	15,77	0,04					

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			А рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65	0,00	0,05	9,74	0,00	247,50	31,40	14,72	31,24	0,57	0,00					
280	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	100	10,79	14,44	13,20	229	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00					
303	Каша пшенная вязкая	150	4,09	4,73	23,70	154	10,00	0,12	0,00	0,00	80,48	14,61	27,38	77,22	0,92	0,00					
	Салат с зеленым горошком	60	1,66	2,74	3,36	44	0,00	0,01	1,50	0,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18	0,00					
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00					
389	Сок витаминизированный	200	0,00	0,00	23,66	96	0,00	0,02	4,00	0,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,04					
	Всего в Обед	750	21,17	26,89	90,83	694	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04					
	Всего в день		21,17	26,89	90,83	694	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04					

2-ая неделя / Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эвк	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
103	Суп вермишелевый с картофелем	220	2,32	2,27	16,69	97	0,00	0,08	5,81	0,00	418,86	19,33	18,76	48,62	0,80	0,00
291	Плов из птицы	200	26,73	7,09	31,75	297	0,00	0,08	1,34	0,00	230,56	18,45	42,54	178,07	1,35	0,00
52	Салат из свеклы	60	0,81	3,44	4,73	53	0,00	0,01	1,52	0,00	90,91	15,97	7,72	14,71	0,50	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	23,54	96	120,00	0,01	0,40	0,00	409,05	20,50	16,01	33,41	0,56	0,00
Всего в Обед		720	33,68	14,13	97,03	649	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00
Всего в день			33,68	14,13	97,03	649	120	0,21	9,07	0,00	1 188,00	79,15	88,86	295,37	3,51	0,00

2-ая неделя / Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эвк	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
102	Суп гороховый с картофелем	200	4,06	3,95	14,33	109	0,00	0,14	3,72	0,00	400,95	28,97	27,33	74,80	1,40	0,00
497	Соус "Болоньезе" (мясной)	100	5,09	14,03	2,34	157	10,00	0,11	1,03	0,00	210,85	10,27	10,78	83,08	0,61	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
43	Салат овощной	60	0,98	1,94	3,34	36	0,00	0,02	7,96	0,00	139,36	24,74	9,90	27,04	0,44	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106	0,00	0,03	0,00	0,00	38,62	4,90	3,83	20,57	0,29	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,09	0,06	17,77	72	0,00	0,02	24,56	0,00	101,58	6,18	2,82	3,45	0,72	0,00
Всего в Обед		750	18,62	23,19	91,42	651	20	0,38	37,27	0	945,45	89,013	62,26	249,13	4,23	0
Всего в день			18,62	23,19	91,42	651	20	0,38	37,27	0	945,45	89,01	62,26	249,13	4,23	0

