

Утверждено

ИП Никитина Ю.В.

2022

меню по организации завтрака учащихся с ОВЗ, нуждающихся в дополнительном питании.

Согласовано

Директор

2022

Согласовано

Начальник УО Дюдлева И.В.

2022

День:

первый

Неделя:

первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49	салат витаминный	50	0,78	3,00	4,39	47,85	0,02	16,45		0,15	15,98	16,93	8,31	0,28
243	сосиска отварная	50	6,56	14,30	6,23	157,20	0,11			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,12	66,00			40,00	0,10	2,40	3,00		0,20
ИТОГО:		470	15,29	29,92	59	551,08	0,49	17,89	40	1,85	63,24	182,56	53,49	3,18

День:

второй

Неделя:

первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша овсяная молочная из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80		128,57	157,40	36,46	0,60
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		410	8,37	11,71	67,64	407,1	0,36	3,51	54,8	0,1	149,25	187,46	48,52	1,25

День:

третий

Неделя:

первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	салат из капусты свежей или квашеной	50	0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90		7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
47														
259	экаргов по-домашнему	250	14,75	11,35	22,32	244,80	0,10	8,80	2,60	0,40	40,00	5,07	50,80	4,90
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	сдоб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
ИТОГО:		500	22,05	17,06	47,7	474,59	0,22	19,87	20,6	9,06	203,72	215,77	97,8	8,54

День:

четвертый

Неделя:

первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	запеканка творожная со сметаной, молоком 150/20	170	30,69	23,22	58,80	567,00	0,12	0,99	136,50	0,90	410,10	451,80	55,77	1,35
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10
15	сыр	15	3,48	4,43	4,43	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ИТОГО:		400	36,56	32,13	80,67	745,58	0,43	2,54	195,5	1,87	563,98	558,36	73,08	2,23

День:

пятый

Неделя:

первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20			0,60	19,20	203,93	110,80	5,60
278	тестотелье мясные 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,04	0,81	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,20	30,30		3,10		0,01	15,70	4,90	2,70	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43	4,43	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ИТОГО:		485	30,23	30,07	79,06	704,25	0,55	4,02	71,87	4,37	236,13	309,93	176,24	7,47

День:

шестой

Неделя:

вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	макаронные изделия отварные	150	5,60	8,15	26,50	201,45	0,05			0,96	6,00	37,10	21,10	1,10
294	котлеты рубленные из птицы	75	13,00	12,30	12,20	214,50	0,14	0,60	25,20	51,30	44,80	60,00	16,60	2,70
382	какао с молоком	180	5,85	1,17	16,20	81,36	0,04	1,17	21,96		119,80	112,00	27,63	1,80
	сдоб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
ИТОГО:		425	28,05	22,42	65,3	609,31	0,31	1,77	47,16	53,22	195	321,9	91,73	8,8

День:

седьмой

Неделя:

вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	плов из птицы	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	бублик	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10
15	сыр	20	4,64	5,90		72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ИТОГО:		485	32,41	34,82	66,44	717,33	0,39	2,84	132	0,99	254,26	384,69	78,44	3,67

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
284	макаронный гарнир с сыром 150/20	170	19,16	12,50	25,60	256,60	0,06	0,17	86,40	0,80	221,40	151,60	15,24	0,90
343	сосиски отварная	50	6,56	14,30	6,23	197,20	0,11			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	бублик	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
16	колбаса п/к	20	3,00	8,00	0,06	84,60	0,04			1,20	3,20	40,40	5,00	0,44
ИТОГО:		450	24,82	38,05	58,16	659,14	0,54	1,34	104,4	2,63	368,02	394,5	54,74	2,74

День: девятый
Неделя: вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	омлет с вар. колбасой	180	12,50	25,20	2,40	287,20	0,09	0,23	292,10		260,60	194,10	14,50	2,30
327	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
346	йогурт	125	3,62	3,12	5,12	63,12	0,03	1,00	25,00	0,20	147,50	120,00	20,00	0,12
ИТОГО:		505	19,84	38,14	27,1	489,62	0,2	3,78	317,1	1,17	496,28	430,86	63,06	5,94

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,96	86,59	27,75	1,01
269	бублички (сдобные)	90	9,46	20,58	10,91	283,00	0,13		36,00	0,80	10,11	141,90	26,13	2,12
376	чай с сахаром	200	0,10	0,20	7,00	28,64		1,60			15,31	4,40	2,40	0,33
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
ИТОГО:		460	16,16	26,38	48,75	560,89	0,35	19,76	36	1,94	86,8	343,69	82,68	6,66

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		15,29	29,92	59	551,08
2 день		8,37	11,71	67,64	407,1
3 день		22,05	17,06	47,7	474,59
4 день		36,56	32,13	80,67	765,58
5 день		30,23	30,07	79,06	704,25
6 день		28,05	22,42	66,3	609,31
7 день		32,41	34,82	66,54	717,33
8 день		24,82	38,05	58,16	659,14
9 день		19,84	29,14	27,1	489,62
10 день		16,16	26,38	48,75	560,89
Итого за весь период:		233,78	271,7	599,92	5938,89
Итого в среднем за 1 день(прием пищи)		23,378	27,17	59,992	593,889
20-25% от нормы пищи		20-25% - от нормы - 77,00 составит 15,40-19,25	20-25% - от нормы - 79,00 составит 15,80 - 19,75	20-25% - от нормы - 335,00 составит 67,00-83,75	20-25% от нормы- 2350,00 составит 470,00-587,50