

УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Позигур Игорь Николаевич
МПП
И.Н. Позигун И.Н.

« 09 » _____ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 18 г. Донецк



Директор
« 09 » _____ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
	Рагу из пшеницы с овощами	200	13,55	12,35	26,43	170	20	0,09	0,47	0,00	180,65	101,97	28,56	121,72	0,58	0,00
382	Какао с молоком	200	3,09	3,13	14,04	97	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
15	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,00	60	13	0,00	0,07	0,00	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
338																
	Всего в Завтрак	580	26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04
	Всего в день		26,36	30,53	79,44	557	93	0,25	60,41	0,05	664,67	333,71	85,74	366,24	4,72	0,04

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	24,60	0,00	100,35	33,02	11,02	19,74	0,46	0,00
279	Котлета московская в томатном соусе	120	12,04	26,80	9,40	337	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Всего в Завтрак	610	20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1 037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04
	Всего в день		20,02	34,15	74,79	692	20	0,27	35,84	0,00	1037,92	112,32	112,41	306,52	4,73	0,04

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
279	Тедфрегия мясная в томатном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00							
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10	0,06	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00								
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44		0,01	3,73	0,00	108,72	25,36	14,40	21,08	0,93	0,00							
377	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00							
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03								
	Всего в Завтрак	607	25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,76	105,47	98,24	283,37	4,95	0,03							
	Всего в день		25,25	23,65	95,39	644	20	0,22	5,79	0,00	506,7611	105,4695	98,2409	283,3665	4,9487	0,03							

1-ая неделя/Четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	А рет.экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
67	Овощи сезонные (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	9		0,01	3,60	0,00	99,68	12,72	12,18	15,63	0,48	0,00								
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	150	14,43	4,71	5,18	194	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08								
304	Рис отварной	180	4,27	2,22	42,13	205	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00								
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00								
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03								
	Всего в Завтрак	640	23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11								
	Всего в день		23,27	8,63	79,01	562	20	0,21	5,44	0,00	525,66	76,29	104,90	334,54	3,72	0,11								

1-ая неделя/Пятница		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
43	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00								
279	Тфтели мясная в сметанном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00								
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	0,03	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00								
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03								
	Всего в Завтрак	610	26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03								
	Всего в день	26,20	23,49	96,93	647	20	0,22	8,96	0,00	493,10	102,70	93,07	280,63	4,46	0,03									

2-ая неделя/Понедельник		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	180	12,04	18,20	7,35	242	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00								
	Колбаска мясная	50	5,70	11,00	0,90	125	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00								
377	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00								
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00								
	Хлеб домашний	60	4,89	2,09	30,48	160		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04								
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00								
	Всего в Завтрак	607	23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04								
	Всего в день	23,15	39,45	69,07	720	70	0,23	61,46	0,00	675,13	106,39	95,64	336,15	6,42	0,04									

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.эв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
47	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00		
282	Котлета рыбная	100	13,04	4,96	12,13	150	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00		
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01		
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00		
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03		
Всего в Завтрак		590	20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04		
		Всего в день	20,93	12,28	67,42	472	70	0,50	30,78	0,00	970,63	74,54	86,49	372,76	14,42	0,04		

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.эв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
270	Гуляши мясной	100	11,42	31,38	2,67	339	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35		
	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24		0,02	1,08	0,00	91,50	4,80	6,90	11,40	0,24	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00		
	Хлеб домашний	50	4,07	1,60	25,46	132		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03		
Всего в Завтрак		590	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38		
		Всего в день	22,93	37,03	78,73	728	140	0,33	1,20	0,00	482,45	50,02	138,22	320,14	6,50	1,38		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	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	250	2,64	2,58	18,96	110	0,00	0,07	5,28	0,00	380,78	17,57	17,05	44,20	0,73	0,00								
279	Тефтели в томатном соусе	120	14,90	17,65	13,52	220	10,00	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00								
302	Каша гречневая вязкая	180	5,16	4,55	24,46	160	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35								
43	Салат овощной	100	1,63	3,23	5,58	60	0,00	0,01	5,31	0,00	70,61	16,49	6,60	12,93	0,29	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	0,00								
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	900	28,49	29,64	102,62	737	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35								
	Всего в День		28,49	29,64	102,62	737	40,00	0,30	11,59	0,00	892,86	98,36	156,40	316,06	5,40	1,35								

1-ая неделя/Вторник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	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	250	2,33	2,56	19,11	109	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	120	17,52	9,20	6,31	178	70,00	0,27	7,23	0,00	194,14	25,92	18,10	179,19	10,98	0,00								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,17	2,27	39,98	205	10,00	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00								
52	Свекла отварная	100	1,45	0,10	8,53	40	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	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	0,00								
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	900	31,54	15,73	123,05	760	80	0,46	18,15	0	992,162	87,42	62,93	313,764	15,92	0,04								
	Всего в День		31,54	15,73	123,05	760	80	0,46	18,15	0,00	992,16	87,42	62,93	313,76	15,92	0,04								

1-ая неделя/Пятница

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
	Солянка домашняя со сметаной	255	6,24	13,72	8,63	183	10,00	0,04	3,64	0,01	260,99	24,99	15,54	73,84	1,06	0,00								
255	Печень по-строгановски	120	17,95	14,04	4,43	216	70,00	0,27	7,66	0,00	254,85	23,91	19,11	186,74	11,43	0,00								
303	Каша гречневая вязкая	180	5,16	4,55	24,55	160	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	100	1,47	4,48	5,68	68	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	905	35,45	38,39	92,29	855	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,548	15,77	0,04								
	Всего в День		35,45	38,39	92,29	855	210	0,46	20,47	0,01	1247,61	106,96	124,71	430,55	15,77	0,04								

2-ая неделя/Понедельник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	4,56	8,24	81	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	12,95	17,33	15,84	275	20,00	0,04	0,14	0,00	187,70	34,70	13,49	85,19	5,24	0,00								
303	Каша пшениная вязкая	150	4,91	5,68	28,44	185	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	4,89	2,09	30,48	160	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	800	26,12	32,40	110,02	841	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04								
	Всего в День		26,12	32,40	110,02	841	30	0,27	15,38	0,00	836,60	106,51	71,62	235,42	10,00	0,04								

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							

Обед																	
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,21	2,63	15,64	95	0,00	0,07	5,28	0,00	379,35	15,89	18,74	46,25	0,70	0,00	
287	Голубцы ленивые с томатным соусом	120	9,58	12,48	7,00	179	10,00	0,02	5,78	0,00	210,85	24,73	15,43	83,08	1,25	0,00	
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,84	178	10,00	0,11	0,00	0,00	114,38	10,21	62,85	94,24	2,13	0,00	
45	Капуста шинкованная с морковью	100	1,77	1,20	6,60	47	0,00	0,01	3,75	0,00	86,40	16,38	8,24	11,23	0,21	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	
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	900	24,2	21,9	100,18	686	20	0,24	14,83	0	842,452	76,688	111	258,948	4,984	0,04	
	Всего в День		24,20	21,90	100,18	686	20	0,24	14,83	0,00	842,45	76,69	111,00	258,95	4,98	0,04	

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И								
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	255	1,99	6,70	11,73	116	10,00	0,02	6,36	0,01	274,78	38,86	17,30	38,86	0,83	0,00								
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	150	14,43	4,71	5,18	194	10,00	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08								
312	Пюре картофельное	180	2,93	4,66	22,90	145	10,00	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01								
52	Свекла отварная	100	1,45	0,10	8,53	40	0,00	0,01	1,20	0,00	86,40	9,77	5,74	11,23	0,37	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	0,00								
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	935	25,43	17,77	97,34	723	150	0,24	20,04	0,01	1 696,69	128,25	106,93	312,17	3,81	0,09								
	Всего в День		25,43	17,77	97,34	723	150	0,24	20,04	0,01	1 696,69	128,25	106,93	312,17	3,81	0,09								
Итого																								
	Среднее за период		29,22	27,49	1 035,03	7 802	1 200	3,07	173,73	0,04	10 860,39	931,16	927,61	2 969,82	72,70	1,63								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,66	10,79	57,63	780	120	0,31	17,37	0,00	1 086,04	93,12	92,76	296,98	7,27	0,16								