

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позиун М.О.О. Николаевич

МП И.П. Позиун И.Н.

« 09 » \_\_\_\_\_ 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 18 г. Донецк

Директор

« 09 » \_\_\_\_\_ 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.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						
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	Тефтели 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							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>23,16</b>	<b>23,86</b>	<b>85,13</b>	<b>601</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>892,86</b>	<b>98,36</b>	<b>156,40</b>	<b>316,06</b>	<b>5,40</b>	<b>1,35</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>23,16</b>	<b>23,86</b>	<b>85,13</b>	<b>601</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,59</b>	<b>0,00</b>	<b>892,86</b>	<b>98,36</b>	<b>156,40</b>	<b>316,06</b>	<b>5,40</b>	<b>1,35</b>							

**1-ая неделя/Вторник**

№ 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						
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							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>25,73</b>	<b>12,99</b>	<b>102,97</b>	<b>632</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>18,15</b>	<b>0</b>	<b>992,162</b>	<b>87,42</b>	<b>62,93</b>	<b>313,764</b>	<b>15,92</b>	<b>0,04</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>25,73</b>	<b>12,99</b>	<b>102,97</b>	<b>632</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>18,15</b>	<b>0,00</b>	<b>992,16</b>	<b>87,42</b>	<b>62,93</b>	<b>313,76</b>	<b>15,92</b>	<b>0,04</b>							

## 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	А дет.эвк)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			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					
<b>Обед</b>																					
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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>755</b>	<b>20,50</b>	<b>34,09</b>	<b>87,22</b>	<b>744</b>	<b>280</b>	<b>0,21</b>	<b>8,23</b>	<b>0,02</b>	<b>915,11</b>	<b>95,21</b>	<b>64,38</b>	<b>291,17</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>					
	<b>Всего в День</b>		<b>20,50</b>	<b>34,09</b>	<b>87,22</b>	<b>744</b>	<b>280</b>	<b>0,21</b>	<b>8,23</b>	<b>0,02</b>	<b>915,11</b>	<b>95,21</b>	<b>64,38</b>	<b>291,17</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>					

## 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	А дет.эвк)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			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					
<b>Обед</b>																					
101	Суп с крутой пшенной 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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>24,92</b>	<b>22,41</b>	<b>70,21</b>	<b>578</b>	<b>250</b>	<b>0,3</b>	<b>18,7</b>	<b>0</b>	<b>1303,452</b>	<b>63,598</b>	<b>78,514</b>	<b>267,248</b>	<b>4,354</b>	<b>0,01</b>					
	<b>Всего в День</b>		<b>24,92</b>	<b>22,41</b>	<b>70,21</b>	<b>578</b>	<b>250</b>	<b>0,30</b>	<b>18,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1303,45</b>	<b>63,60</b>	<b>78,51</b>	<b>267,25</b>	<b>4,35</b>	<b>0,01</b>					

**1-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	Мг	Р	Fe	И							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
	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							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>765</b>	<b>29,79</b>	<b>30,81</b>	<b>83,42</b>	<b>729</b>	<b>210</b>	<b>0,46</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>1247,61</b>	<b>106,96</b>	<b>124,71</b>	<b>430,548</b>	<b>15,77</b>	<b>0,04</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>29,79</b>	<b>30,81</b>	<b>83,42</b>	<b>729</b>	<b>210</b>	<b>0,46</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>1 247,61</b>	<b>106,96</b>	<b>124,71</b>	<b>430,55</b>	<b>15,77</b>	<b>0,04</b>							

**2-ая неделя/Понедельник**

№ 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	Мг	Р	Fe	И							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
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 пшениная 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							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>21,17</b>	<b>26,89</b>	<b>90,83</b>	<b>694</b>	<b>30</b>	<b>0,27</b>	<b>15,38</b>	<b>0,00</b>	<b>836,60</b>	<b>106,51</b>	<b>71,62</b>	<b>235,42</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>21,17</b>	<b>26,89</b>	<b>90,83</b>	<b>694</b>	<b>30</b>	<b>0,27</b>	<b>15,38</b>	<b>0,00</b>	<b>836,60</b>	<b>106,51</b>	<b>71,62</b>	<b>235,42</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>							

**2-ая неделя/Вторник**

№ 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							
<b>Обед</b>																								
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 свежлы	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								
<b>Всего в Обед</b>			<b>720</b>	<b>33,68</b>	<b>14,13</b>	<b>97,03</b>	<b>649</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>							
<b>Всего в День</b>			<b>33,68</b>	<b>14,13</b>	<b>97,03</b>	<b>649</b>	<b>120</b>	<b>0,21</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1 188,00</b>	<b>79,15</b>	<b>88,86</b>	<b>295,37</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>								

**2-ая неделя/Среда**

№ реч.	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	Мg	Р	Fe	И					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																					
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					
<b>Всего в Обед</b>			<b>750</b>	<b>18,62</b>	<b>23,19</b>	<b>91,42</b>	<b>651</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>37,27</b>	<b>0</b>	<b>945,45</b>	<b>89,013</b>	<b>62,26</b>	<b>249,13</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>				
<b>Всего в День</b>			<b>18,62</b>	<b>23,19</b>	<b>91,42</b>	<b>651</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>37,27</b>	<b>0</b>	<b>945,45</b>	<b>89,01</b>	<b>62,26</b>	<b>249,13</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>					

