

Приложение № 7 к контракту
№8 от «28» июля 2023 г.

Разработал _____



ИП Шашенкова Л.Н.

Согласовано _____



Т.А. Степина.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (5-11 классы) (ЗАВТРАК (ПОЛДНИК))

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	12,2	17,7	25,3	309,7	0	1,3	0,2	3,6	17,0	29,8	136,6	1,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	402	14,4	18,0	53,0	432,5	0,1	2,4	0,2	4,3	35,6	40,0	167,8	3,1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	8,2	26,9	202,2	0,1	0,4	0,1	0,9	82,6	29,7	111,7	0,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:	380	10,6	11,5	59,5	384,3	0,1	0,9	0,1	0,9	198,2	50,4	213,6	1,4

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,7	10,2	1,1	118,6	0	0,1	0,1	1,0	38,3	6,4	85,9	1
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	13,1	15,4	5,4	212,9	0	0,5	0,1	0,2	12,9	12,8	110,6	1,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	372	21,0	25,9	34,2	454,3	0,1	1,7	0,2	1,9	69,8	29,4	227,7	3,8

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,1	16,0	14,6	259,9	0,1	7,7	0	2,8	16,3	32,8	153,8	2,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	380	20,0	19,6	44,0	434,3	0,2	8,3	0	3,5	152,6	61,5	280,9	4,1

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1	149,1	1,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,4	0	0,1	0	0,1	83,0	5,5	57,3	0,3
Итого за прием пищи:	402	9,6	15,1	47,1	365,2	0,1	1,6	0,1	1,3	189,8	56,1	211,5	2,1

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	19,6	10,7	52,7	385,7	0,1	0,9	0	0,6	43,1	25,9	174,9	2,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	402	21,8	11,0	80,4	508,5	0,2	2,0	0	1,3	61,7	36,1	206,1	4,2

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,5	9,2	1,3	122,8	0	0,6	0	0,4	6,2	10,4	73,7	1,1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	452	14,3	15,4	67,5	467,6	0,1	1,7	0	1,4	29,4	44,7	178,2	3,3

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
КАША "ДРУЖБА"	150	4,2	7,9	23,8	183,4	0,1	0,4	0,1	0,5	79,5	23,0	93,9	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:	385	10,7	12,2	58,5	388,3	0,1	1,0	0,1	0,5	217,1	50,6	217,7	1,6

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,0	16,5	13,1	252,2	0,1	6,5	0,3	2,5	22,7	29,1	138,9	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	390	15,9	16,9	41,6	380,9	0,2	6,6	0,3	3,4	51,8	46,6	186,3	4,6

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	4,7	4,4	14,2	116,1	0	0,6	0	0,1	117,3	14,9	93,1	0,3
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6
Итого за прием пищи:	405	14,4	17,1	46,3	399,9	0	1,3	0	0,2	386,5	47,1	289,6	1,4

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	75	13,3	14,9	2,1	195,2	0	0,7	0,1	2,0	9,8	16,6	115,4	1,6
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,5	4,5	32,1	187,5	0,1	0	0	1,9	17,4	17,8	144,7	0,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4	75,7	0,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	455	22,7	22,1	62,6	540,5	0,2	1,2	0,1	4,6	147,1	55,5	361,9	4,2

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОВЗ													
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,9	17,4	15,6	289,9	0,2	8,2	0	0,7	18,5	37,8	187,8	2,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:	380	23,0	20,1	45,5	454,6	0,3	8,7	0	1,4	133,8	60,3	296,3	4,4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	198,4	204,9	640,2	5 210,9	1,7	37,4	1,1	24,7	1 673,4	578,3	2 837,6	38,2
Среднее значение за период	16,53	17,08	53,35	434,24	0,14	3,12	0,09	2,06	139,45	48,19	236,47	3,18

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
ОВЗ 12-18 ЛЕТ	400

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
291	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
182	2011
379	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
210	2011
295	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
259	2011
382	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
173	2011
377	2011
3	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
391	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
246	2011
304	2011
377	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
175	2011
382	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
309	2008
376	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
120	2011
3	2011
382	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
256	2011
171	2011
378	2011
	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
259	2011
379	2011
	2008

