

Согласовано

Директор

  
\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»



  
\_\_\_\_\_ /Ахмадулина Э.Р.

## Примерное 2-х недельное меню для детей категории ОБЗ 5-11 класс весенне-летний сезон

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

Сезон: **Весна-лето**

Категория: **ОВЗ с 5-11 класс**

Диета: **Без диеты**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рецеп.	Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	<b>Завтрак</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9					
ПОРЦИОН	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	4,18		
ПОРЦИОН	Орница свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			451,9		
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,15		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			0,2		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>25,5</b>	<b>19,31</b>	<b>87,12</b>	<b>567</b>	<b>0,29</b>	<b>3,11</b>		<b>0,41</b>	<b>164,46</b>	<b>102,03</b>	<b>171,7</b>	<b>456,49</b>		
	<b>Обед</b>															
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (100)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73		
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37		
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>32,07</b>	<b>35,46</b>	<b>117,05</b>	<b>785</b>	<b>0,2</b>	<b>2,22</b>			<b>150,04</b>	<b>82,25</b>	<b>70,37</b>	<b>7,79</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>57,57</b>	<b>54,76</b>	<b>204,17</b>	<b>1352</b>	<b>0,48</b>	<b>5,34</b>		<b>0,41</b>	<b>314,5</b>	<b>184,28</b>	<b>242,07</b>	<b>464,29</b>		

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
00000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
00000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05		
00000035	Чай фруктовый (сморородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01		
00000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
00000107	Фрукты свеж. 100-130г(шт.)	110			10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2	0,44	0,44							7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>504</b>	<b>17,96</b>	<b>18,4</b>	<b>75,68</b>	<b>498</b>	<b>0,14</b>	<b>31,53</b>	<b>0,1</b>		<b>294,12</b>	<b>258,41</b>	<b>30,78</b>	<b>2,82</b>		
	<b>Обед</b>															
00000090	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,77		
00000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
00000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86		
00000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42			50,86	2,16	34,68	0,73		
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
00000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
00000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>708</b>	<b>25,6</b>	<b>26,61</b>	<b>102,59</b>	<b>722</b>	<b>0,26</b>	<b>21,57</b>	<b>0,1</b>		<b>213,08</b>	<b>270,26</b>	<b>88,52</b>	<b>7,3</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>43,56</b>	<b>45,01</b>	<b>178,27</b>	<b>1 219</b>	<b>0,39</b>	<b>53,1</b>			<b>507,2</b>	<b>528,67</b>	<b>119,3</b>	<b>10,12</b>		

№ рецепта	Грехи плечи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
00000104	Винегрет овощной(Звар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41		
00000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
00000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95		
00000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
00000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
СОЛЪЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>75,37</b>	<b>558</b>	<b>0,14</b>	<b>4,37</b>			<b>161,79</b>	<b>107,75</b>	<b>17,45</b>	<b>24,16</b>		
	Обед															
00000077	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77		
00000043	Каша гречневая с куринным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2				14,62	281,13	138,09	4,74		
00000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоку/черноплодная рябина) "С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71		
00000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5		
00000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
00000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
СОЛЪЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,86</b>	<b>17,2</b>	<b>131,08</b>	<b>771</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	<b>1,5</b>	<b>1,24</b>	<b>133,67</b>	<b>555,68</b>	<b>178,02</b>	<b>77,91</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>47,14</b>	<b>36,5</b>	<b>206,45</b>	<b>1 329</b>	<b>0,7</b>	<b>5,09</b>	<b>1,5</b>	<b>1,24</b>	<b>295,45</b>	<b>663,43</b>	<b>195,47</b>	<b>102,07</b>		

№ п/п	Прейм пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000102	Картофель тушен курицей(Завр)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92		
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158	1,5	18,3	0,14		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36		0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>19,5</b>	<b>19,9</b>	<b>73,4</b>	<b>523</b>	<b>0,23</b>	<b>17,33</b>			<b>366,77</b>	<b>199,59</b>	<b>82,76</b>	<b>2,49</b>		
	Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37		73,71	3,47		
0000073	Туша из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7		
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>21,7</b>	<b>25,71</b>	<b>110,24</b>	<b>700</b>	<b>0,44</b>	<b>31,56</b>			<b>235,34</b>	<b>74,01</b>	<b>134,42</b>	<b>9,72</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>41,2</b>	<b>45,61</b>	<b>183,64</b>	<b>1 223</b>	<b>0,67</b>	<b>48,89</b>			<b>602,11</b>	<b>273,6</b>	<b>217,18</b>	<b>12,21</b>		

## 1-ая неделя /Питицца

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
00000007	Плюс из курицы	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53			16,26	271,99	29,47	1,37		
00000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01		
00000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000107	Фрукты свеж. 100-130г(шт.)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13			18,3	14,3	2,99	2,48		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>20,97</b>	<b>21,08</b>	<b>62,85</b>	<b>491</b>	<b>0,08</b>	<b>38,53</b>	<b>0,1</b>		<b>108,05</b>	<b>287,79</b>	<b>32,91</b>	<b>3,92</b>		
	Обед															
00000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51		
00000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11		
D079T121	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8		24,38	0,54		
00000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
0000109	Комлот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60	0,66	2,1		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>22,7</b>	<b>17,22</b>	<b>89,79</b>	<b>608</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>0,1</b>		<b>161,21</b>	<b>285,13</b>	<b>69,18</b>	<b>5,14</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>43,67</b>	<b>38,3</b>	<b>152,64</b>	<b>1 100</b>	<b>0,43</b>	<b>94,28</b>			<b>269,26</b>	<b>572,92</b>	<b>102,09</b>	<b>9,06</b>		

№ реч.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
00000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
00000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
00000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
00000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52		0,44	0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5		0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>25,4</b>	<b>21,02</b>	<b>92,5</b>	<b>643</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>			<b>219,91</b>	<b>1,5</b>	<b>138,29</b>	<b>12,49</b>		
	Обед															
00000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64	38,33	11,21	0,72		
ДЮЗДЦЦ19	Уха с курицей	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69	58,48	18,54	0,71		
00000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69			19,22		39,36	3,05		
00000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48		55	18	6,7		
00000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
00000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60	0,66	2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>26,35</b>	<b>20,27</b>	<b>107</b>	<b>660</b>	<b>0,48</b>	<b>12,51</b>	<b>3</b>	<b>2,48</b>	<b>160,26</b>	<b>214,06</b>	<b>87,76</b>	<b>73,66</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>51,75</b>	<b>41,29</b>	<b>199,5</b>	<b>1 303</b>	<b>0,72</b>	<b>12,63</b>	<b>3</b>	<b>2,48</b>	<b>380,17</b>	<b>215,56</b>	<b>226,05</b>	<b>86,15</b>		

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
00000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
ПСРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15		
ГФЖКПТС	Котлеты курные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
СОЛЫЖОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>19,01</b>	<b>14,05</b>	<b>65,87</b>	<b>487</b>	<b>0,13</b>	<b>2,97</b>			<b>211,61</b>	<b>208,84</b>	<b>38,43</b>	<b>9,52</b>		
	Обед															
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77		
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22										
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25		
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)УС	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЖОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>23,84</b>	<b>25,87</b>	<b>112,59</b>	<b>798</b>	<b>2,14</b>	<b>9,93</b>		<b>1,32</b>	<b>156,75</b>	<b>149,42</b>	<b>46,11</b>	<b>100,59</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>42,85</b>	<b>39,92</b>	<b>178,46</b>	<b>1 285</b>	<b>2,27</b>	<b>12,9</b>		<b>1,32</b>	<b>368,37</b>	<b>358,26</b>	<b>84,55</b>	<b>110,11</b>		



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000007	Глив из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88		0,01			
СОЛЫКОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>29</b>	<b>27,22</b>	<b>75,1</b>	<b>617</b>	<b>0,1</b>	<b>1,03</b>			<b>360,25</b>	<b>256,49</b>	<b>46,38</b>	<b>1,53</b>		
	Обед															
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
ПФКПОЭО	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
СОЛЫКОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>26,08</b>	<b>23,43</b>	<b>121</b>	<b>796</b>	<b>0,33</b>	<b>18,96</b>			<b>205,65</b>	<b>64,65</b>	<b>192,26</b>	<b>15,94</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>55,08</b>	<b>50,65</b>	<b>196,1</b>	<b>1 413</b>	<b>0,43</b>	<b>19,99</b>			<b>565,9</b>	<b>321,14</b>	<b>238,64</b>	<b>17,47</b>		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95		
00000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
00000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
00000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
00000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>20,6</b>	<b>22,83</b>	<b>71,25</b>	<b>561</b>	<b>0,24</b>	<b>12,7</b>			<b>243,96</b>	<b>367,05</b>	<b>41,12</b>	<b>24,21</b>		
	Обед															
00000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ТФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73		
ДОУЕИИ1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56		
00000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03		
00000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8		
00000021	Хлеб пшеничный	50	6,5	6,5	40	250					110					
00000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>29,26</b>	<b>36,83</b>	<b>145,73</b>	<b>1 014</b>	<b>0,32</b>	<b>40,46</b>			<b>292,74</b>	<b>82,25</b>	<b>91,71</b>	<b>7,01</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>49,86</b>	<b>59,66</b>	<b>216,97</b>	<b>1 575</b>	<b>0,56</b>	<b>53,16</b>			<b>536,69</b>	<b>449,3</b>	<b>132,83</b>	<b>31,22</b>		



## ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ.

ОВЗ с 5-11 класс

Сезон: Воскр-лето

Диета: Без diet

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (место)	Фактический расход продуктов по дням (весов), г на одного человека														В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт					
1	хлеб ржаной	66,0	40,0	40,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	40,0	30,0	40,0	30,0	30,0	34,0		
2	хлеб пшеничный	110,0	60,0	60,0	81,3	60,0	50,0	60,0	60,0	60,0	70,0	95,0	50,0	64,6			
3	мука пшеничная	11,0			2,0	6,3	1,4	1,4	1,5	3,4	7,2			2,3			
4	дрожжи, дрожжевые	28,0	11-13	27,0	67,0	64,0	57,3	60,7	35,8	103,0	53,6	8,2		59,1			
5	испаренные изделия	11,0	8,0		56,3				56,3	0,0	56,3			18,5			
6	картофель	102,8	60,0	130,0	55,8	135,1	157,3	131,3	50,0	24,0	188,0	124,0		105,0			
7	овощи	176,0	75,5	94,0	94,8	134,6	79,2	112,2	97,4	91,0	43,9	181,3		100,4			
8	фрукты	101,0	25,0	136,2	18,4	18,0	163,0		20,4	18,0	14,0	30,4		44,3			
9	фрукты,сушен	11,0															
10	овощи фрукты,ягоды,ячменник	110,0		100,0	9,0				18,0		100,0	9,0		23,0			
11	мясо без костей	43,0	53,7	40,0	35,0	54,0		1 000,0	35,8	1 000,0	35,0	70,5		233,0			
12	куриное филе	29,8	1 000,0		44,2	57,8	68,3	48,0	1 000,0	64,0	45,0			232,7			
13	рыба - филе	40,0					109,5	19,9						12,9			
14	молоко	175,0	40,0	52,0		40,0	24,0		60,0		92,5			30,9			
15	кисломолочные продукты	90,0				100,0				100,0				20,0			
16	вареное	30,0															
17	сыр	8,0		12,0										3,2			
18	сыростеня	5,0		5,0		5,0				10,0				3,0			
19	масло сливочное	17,5	3,0	4,0	6,5	7,6	10,1	5,0	8,0	3,0	14,3	6,7		0,8			
20	масло растительное	9,0	15,4	9,3	16,4	17,4	15,7	14,8	11,2	20,0	10,7	23,3		15,4			
21	яйца	25,0															
22	сахар	18,0	30,0	28,5	31,2	23,0	30,0	15,0	26,0	30,0	23,0	30,0		26,8			
23	кондитерские изделия	8,0															
24	чай	1,0	1,0	0,5	1,0		0,5	1,0		1,0				0,6			
25	кофе	1,2				1,5				1,5				0,3			
26	кофейный напиток	1,0									1,5			0,2			
27	дрожжи	0,2															
28	крупы	2,0															
29	соль	3,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0		5,0			
30	специи	1,5		0,1													

Подпись ответственного лица \_\_\_\_\_

### Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендательными требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи. Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суточный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в среднем соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

#### Для 1 смены:

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

#### Для 2 смены:

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);  
- полдники – 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающиеся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдается, а именно в среднем по двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.