

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для детей ОВЗ 1-4 классов на 2020-2021 г.г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Негоциант»

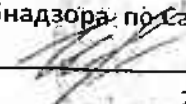

Максимов Е.А.

«___» _____ 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Самарской области в г. Отрадный


Исупова Е.П.

«___» _____ 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №1 с. Кинель-Черкассы


Пупылин В.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Кабановка

Кузнецова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Вольная Солянка


Герасимова Т.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №2 с. Кинель-Черкассы

Добудин А.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Семеновка

Харитоновна Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Муханово

Васильев Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №3 с. Кинель-Черкассы

Зинченко Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Александровка

Егорова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Березняки

Савченко А.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Тимашево

Наумова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Красная Горка

Антонова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с.Черновка

Данилова Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40								
10 015,04	Чай с сахаром	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак			27	27	90	466		16	32		111	348	91	7
Обед														
2 011,02	Суп картофельный с	250	11	10	20	217		26			29	79	40	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Обед			14	10	69	414		39			104	159	89	7
Итого за день			41	37	159	880		55	32		215	507	180	14

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный шк.	200	13	12	16	273		1	251		179	254	26	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на	200	2	2	35	124		16	8		67	42	8	
Итого за Завтрак			18	23	65	615		17	377		259	360	50	3

Обед														
10,01	Щи из свежей капусты с	250	13	9	60	170		35			64	153	39	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		14	44		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	3	15	12	208			36		140	105	18	1
Итого за Обед			19	15	99	469		36	36		260	325	95	5
Итого за день			37	38	164	1084		53	413		519	685	145	8

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1
12	Сосиски, сардельки	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,04	Чай с сахаром	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Завтрак			22	18	90	455		11	65		91	209	63	6
Обед														
2 014,07	Суп картофельный с	250	11	12	21	140		22			43	74	40	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Обед			14	12	70	327		35			118	154	89	7
Итого за день			36	30	160	782		46	65		209	363	152	13

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 013,02	Салат из капусты	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
21	Филе птицы (курица),	100	12	14	25	200		7			26	18	22	1
8 001,03	Каша гречневая с маслом	200	12	7	53	221			30		40	278	186	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 010	Компот из плодов сухих	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Завтрак			29	28	119	645		30	30		135	347	241	8
Обед														
2 020,06	Суп лапша с рыбными	250	9	7	35	122		14			80	61	39	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	10	15	12	208			36		140	105	18	1
Итого за Обед			22	22	84	471		15	36		276	233	95	4
Итого за день			51	50	203	1116		45	66		411	580	336	12

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297	Запеканка из творога с	200	32	15	26	367		1	35		259	32	39	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак			34	17	53	501		23	45		327	77	48	1
Обед														
2 020,02	Суп с изделиями	250	14	9	25	239		14			37	162	36	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
13 012	Сок 0,2	200	1		24	84		1			48	35	27	1

2,04	Фрукт 1	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Обед			17	9	74	436		27			112	242	85	8
Итого за день			51	26	127	937		50	45		439	319	133	9

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41,02	Салат Школьный 1	60	1	3	5	51		7			29	31	13	1
14,04	Плов с мясом	235	12	13	34	131		2			31	186	51	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	45		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак			19	20	76	277		14	20		200	307	79	3
Обед														
9,01	Борщ с капустой и	250	13	10	25	158		26	5		71	167	45	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 009	Компот из плодов сухих	200	1		20	44		1			48	35	27	1
39	Кондитерское изделие	100	3	8	22	208			36		140	105	18	1
Итого за Обед			19	18	80	457		27	41		267	339	101	6
Итого за день			38	38	156	734		41	61		467	646	180	9

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.г младшие

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
44	Тефтели с рисом	110	9	11	13	127		5			22	107	21	2