

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Табунщиковская СОШ
Ординарцева И.В.



"01" сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



2021г

Примерное двухнедельное меню для детей ОВЗ (обед)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	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
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	16,8	0,42
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,2	15,0	127,5	0,1	11,8	0,2	0,3	44,1	29,6	78,2	1,5
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	90	9,7	21,3	12,4	284,3	0,2	0	0	2,0	8,3	16,1	89,4	1,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	4,1	22,3	67,7	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,5	0,7
Итого за прием пищи:				24,76	34,66	120,62	896,6	0,51	29,4	0,22	5,88	114,4	101,8	324,0	6,62
Всего за день:				24,76	34,66	120,62	896,6	0,51	29,4	0,22	5,88	114,4	101,8	324,0	6,62

Обед

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	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
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	1,6	5	37,2	0	2,3	0	0,7	19,4	11,5	22,5	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	7,8	17,6	174,8	0,3	4,1	0,2	4,0	36,3	33,0	94,9	2,1
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	13,4	6,0	2,6	119,2	0,1	1,0	0	2,3	56,7	44,9	200,5	0,7
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	3,6	12,8	28,2	242,3	0,2	11,2	0,1	3,2	14,6	30,2	80,4	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	29,4	132,5	0	80	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,5
Итого за прием пищи:				32,4	29,1	119,9	882,3	0,8	98,6	0,5	11,9	162,7	145,3	469,8	7,8
Всего за день:				32,4	29,1	119,9	882,3	0,8	98,6	0,5	11,9	162,7	145,3	469,8	7,8

Обед

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	2,9	6,3	55,0	0	1,4	0,9	1,7	22,2	16,1	23,4	0,7
2008	100	СУП-ЛАПША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	24,5	19,8	65,0	1,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	18,1	34,9	371,6	0,1	1,7	0,3	2,6	23,2	38,8	185,3	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	100,3	103,5	356,1	8,6
Всего за день:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	100,3	103,5	356,1	8,6

Обед

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ	60	0,8	2	2,1	29,8	0	6,8	0	0,8	11,0	13,2	20,5	0,7
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	6,7	13,6	137,2	0,1	16,1	0,2	1,9	49,0	31,3	80,4	1,6
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90/10	15,7	10,1	6,7	200,0	0,2	11,2	5,4	3,6	14,5	19,7	225,7	5,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	9,0	7,2	39,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	18,5	75,3	0	2	0	0,1	18,5	9,4	9,2	0,2
Итого за прием пищи:				33,1	23,3	112,9	811,5	0,6	36,1	5,6	9,3	118,4	101,6	444,0	10,8
Всего за день:				33,1	23,3	112,9	811,5	0,6	36,1	5,6	9,3	118,4	101,6	444,0	10,8

Обед

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	2,1	5	41,7	0	2,3	0	0,9	19,4	11,5	22,5	0,7
2008	122	УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,5	3,3	15,1	120,2	0,1	4,1	0,2	1,6	13,3	20,3	53,4	0,9
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	8,5	31,4	235,2	0,1	0	0	1,0	117,0	10,6	94,3	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6

Обед

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	9,8	2,1	0	0
Итого за прием пищи:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	175,9	65,3	238,6	4,9
Всего за день:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	175,9	65,3	238,6	4,9

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	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	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1,1	3,2	7,4	62,6	0,1	4,5	0	1,4	6,4	10,7	28,5	0,4
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,0	5,9	15,4	135,2	0,1	4,2	0,2	1,7	26,1	26,2	77,8	1,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	11,5	13,4	9,0	206,3	0	0,7	0,2	2,2	10,0	10,2	25,9	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,8	14,5	135,9	0	30,8	0,2	3,2	79,3	31,8	61,4	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				26,8	29,9	95,3	762,8	0,4	40,2	0,6	10,2	147,0	101,6	262,0	6,0
Всего за день:				26,8	29,9	95,3	762,8	0,4	40,2	0,6	10,2	147,0	101,6	262,0	6,0

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	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	Р, мг	Fe, мг
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	3,2	5,1	5,1	81,6	0	0,9	0,9	1,1	107,6	18,7	68,8	0,5
2008	80	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250	6,5	6,7	18,8	163,1	0,1	9,5	0,2	1,9	56,2	36,2	113,3	2,0
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13,0	14,7	7,6	218,7	0	0,3	0	2,5	8,1	5,8	23,8	0,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	4,1	22,3	67,7	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,5	0,7
Итого за прием пищи:				31,9	31,6	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	204,5	107,8	345,5	6,6
Всего за день:				31,9	31,6	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	204,5	107,8	345,5	6,6

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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
Обед															
2008	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,0	2	4,8	41,3	0	3,7	0	0,9	25,6	11,3	22,8	0,6
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,6	0,1	4,7	0,2	1,4	26,5	21,3	69,9	1,1
2008	272	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	90	13,2	13,3	12,4	224,8	0	0	0	2,0	5,0	5,5	16,9	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,8	28,1	84,5	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				28,2	26,9	103,4	769,4	0,4	18,1	0,2	6,2	124,1	88,9	262,5	5,6
Всего за день:				28,2	26,9	103,4	769,4	0,4	18,1	0,2	6,2	124,1	88,9	262,5	5,6

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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
Обед															
2008	51	ВИНЕГРЕТ	60	1,0	2	4,5	40,5	0	5,6	0	1,0	21,8	12,1	24,9	0,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	7,5	10,8	129,1	0,1	5,3	0,2	2,3	23,7	21,3	64,1	0,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,1	24,8	23,6	367,9	0,4	11,7	0	2,6	19,7	42,0	157,9	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				22,9	35,1	95,8	799,8	0,72	26,6	0,2	7,8	95,6	104,2	329,3	9,0
Всего за день:				22,9	35,1	95,8	799,8	0,72	26,6	0,2	7,8	95,6	104,2	329,3	9,0

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	2,9	9,0	66,1	0	1,1	1,1	1,6	28,5	20,4	32,8	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,9	17,6	157,0	0,3	4,1	0,2	3,2	34,8	32,7	94,7	2,1

2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	12,6	13,6	224,6	0	0,3	0	1,6	16,7	7,5	28,5	0,5
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,7	2,8	2,8	39,3	0	0,1	0	0,1	16,7	2,4	13,6	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	9,0	7,2	39,8	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,5	0,7
Итого за прием пищи:				34,3	28,7	130,3	918,7	0,6	7,0	1,3	9,6	134,2	95,0	281,3	7,3
Всего за день:				34,3	28,7	130,3	918,7	0,6	7,0	1,3	9,6	134,2	95,0	281,3	7,3

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.