

Утверждено:

Директор

ООО «Кли-Здоровье Сыт»



« 01 » апреля 2022 г.

/К.Ю. Волошко /

Согласовано:

Директор школы

А.А. Иванова

« 01 » апреля

2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет

Ирина Петровна

« 01 » апреля 2022 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, витаминизации для детей ОВЗ учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утверждено

Директор ООО

(К.Ю.Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 3
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции			У				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
		Б	Ж	У	4	5	6															7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00			
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	250,2	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак																						
ПР	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0,00	0,00	84,39	22,3	30,64	7,45	0,46	71,93	0,26	15,82			
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09			
259	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15			
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед																						
ПР	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69			
Итого за Витаминизация																						
Итого за день																						

Директор ООО
"01" апреля 2022 г.

К.Ю.Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 4
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи - наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
																				4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9						
290/АК	Птица тушенная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2						
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33						
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
Итого за Завтрак																									
		540	17,98	18,85	89,33	598,89	0,15	0,17	19,44	33,81	8,49	306,56	127,29	171,06	36,94	2,89	95,74	7,73	144,58						
Обед																									
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36						
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81						
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	13,43	4,25	31,32	221,5	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37						
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Обед																									
		777	30,05	23,63	104,93	756,87	0,57	0,53	27,25	210,94	0,35	1148,92	210,98	407,75	129,39	8,1	203,81	26,28	155,29						
Витаминизация																									
338	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34						
Итого за Витаминизация																									
		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34						
Итого за день																									
		1517	49,83	42,88	210,46	1431,36	0,8	0,76	166,69	260,75	8,84	1849,48	406,27	624,81	192,33	11,59	303,55	35,01	333,87						



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 5
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
																				4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64		
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49		
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак																					
		540	13,47	13,71	64,68	439,59	0,32	0,23	16,22	47,95	5,5	785,34	167,39	212,43	67,94	3,62	103,41	7,3	248,34		
Обед																					
71	Огурец св. порционно	25	0,2	0,03	0,65	5,4	0,01	0,00	2,5	0,02	0,00	0,00	5,75	10,5	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00		
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18		
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00		
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед																					
		786	19,04	20,82	120,18	749,71	0,35	0,4	11,37	226,96	0,4	538,72	139,57	305,09	83,87	4,24	181,7	11,37	63,76		
Витаминизация																					
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00		
Итого за Витаминизация																					
		1327	32,71	34,57	188,9	1207,7	0,69	0,63	28,39	274,91	5,9	1324,06	309,76	520,32	153,41	8,42	285,11	18,67	312,1		
Итого за день																					

верждаю

Директор ООО

/К.Ю.Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники ОВЗ

День: 6
 Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9						
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	0,00	4,8					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
Итого за Завтрак																									
Обед																									
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74						
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11						
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81						
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91						
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Обед																									
Витаминизация																									
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00						
Итого за Витаминизация																									
Итого за день																									

Зарядаю

Директор ООО

/К.Ю. Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 8
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			У				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			1	2	3	4	5	6															7	8	9	10	11	12	13
Завтрак																													
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,09	0,25											
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,55	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	45,78	0,65	2,24	46,32											
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	7,92	1,11	1,76	17,6											
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	1,28	0,44	2,4	9,8											
Итого за Завтрак																													
Обед																													
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	36,85	0,43	0,13	10,67											
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	73,67	0,77	0,21	22,58											
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	1,3	1,21	0,56	11,33											
1/171	Каша перловая с маслом раст	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,89	93,76	52,8	0,45	10,95	0,00											
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	0,11	0,33	0,96	30,87											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	0,96	0,33	1,8	7,35											
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	0,00	1,17	9,27	4,35											
Итого за Обед																													
Витаминизация																													
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	1,67	1,81	0,25	6,69											
Итого за Витаминизация																													
Итого за день																													
1396 32,43 44,21 214,39 1385,79 0,67 0,92 15,03 355,72 2,15 1360,34 394,31 644,09 155,12 8,95 222,34 29,74 167,81																													



И.К.Ю.Волошко/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 10
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
																				4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03			
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23			
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак																						
540		540	15,57	23,52	69,72	565,84	0,42	0,27	3,68	1,55	0,12	350,47	96,83	245,1	104,38	5,65	130,25	4,92	38,52			
Обед																						
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21			
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52			
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00			
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88			
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед																						
771		771	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,58	158,78	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17	69,31			
Витаминизация																						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00			
Итого за Витаминизация																						
1		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00			
Итого за день																						
1312		1312	36,15	50,37	192,99	1384,1	0,73	0,69	13,28	488,98	0,52	948,05	258,41	580,02	203,43	11,2	347,59	18,09	107,83			