

Индивидуальный предприниматель Литвинов Максим Сергеевич
ОГРНИП 319631300063790, ИНН 637203929332,
Самарская область г. Отрадный, ул. Зои Космодемьянской 17Б - 18,
телефон + 7 937 207 43 68, veduschii@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ИП Литвинов М.С.

Литвинов М.С.

«09» 01 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ с.

Богдановка

Мажаровская А.С.

«09» 01 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Председатель род. ком. ГБОУ

СОШ с. Богдановка

«09» 01 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 1

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8
54/25	Птица тушеная с морковью в соусе	100	14,1	5,7	4,4	126,4
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		740	23,41	15,54	75,57	538,23
Обед						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью.	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7
54/12	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		726	34,57	14,37	103,83	682,68
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1666	58,18	29,95	183,44	1239,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
ПР	Пряники	60	3,5	3,6	47,1	188,24
173	Каша молочная геркулесовая с м/сл.	200/5	8,6	11,3	34,3	272,9
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		695	14,58	15,18	132,73	680,16
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,5	15,76	90,59
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04
278/759	Тефтели тушенные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		784,5	18,82	26,96	113,95	770,24
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1679,5	33,6	42,18	250,72	1468,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 1

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	6,63	11,09	158,16
312	Пюре картофельное с м/сл.	150/5	3,08	4,33	20,01	147,25
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		745	13,32	14,34	70,32	508,26
Обед						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29
61	Гуляш из мяса птицы	80/20	8,3	9,63	11,45	165,67
304	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл.	150	8,3	6,3	36	233,7
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0	0,67	124,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		777	20,38	22,62	92,09	810,6
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1722	33,9	37	166,45	1337,26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 1

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
210	Омлет натуральный	60	5,39	9,6	1,02	112
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	208,11
382	Какао с молоком	200	0,61	3,33	24,57	142,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		695	14,2	19,67	76,14	551,7
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9
268	Шницель мясной с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69
171	Каша пшеничная рассыпчатая с м/сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		771	21,03	26,57	120,82	802,68
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1666	35,43	46,28	201,03	1372,78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 1

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
21	Салат из соленных огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,88
54-6м	Биточки из мяса с соусом	75/25	13,7	13,1	12,4	239
54-10	Картофель отварной на молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		743,5	21,41	22,09	74,28	599,27
Обед						
54-16з	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46
54-17с	Суп из овощей с зеленью	200/1	1,42	3,72	8,08	71,2
54-16м	Тефтели тушеные с рисом в соусе	100/20	13,05	13,2	7,2	223,93
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	5,25	30,45	187,12
48/Акт	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		791	24,75	29,56	107,99	823,65
Витаминизация						
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18
Итого за Витаминизацию		100	0,38	0,38	9,31	42,18
Итого за день		1634,5	46,54	52,03	191,58	1465,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 2

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2						
Завтра						
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8
54/5	Котлеты из птицы в соусе	75/25	14,4	3,2	10,1	126,4
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87
388/Акт	Кисель + С витамин	200	0	0	32,53	130,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак						
Обед						
49	Салат «Витаминный»	60	0,86	,69	6,52	92,94
88	Пци из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	437,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед						
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию						
Итого за день						
		1666	40,8	38,97	197,47	1481,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 2

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
ПР	Печенье	60	4	10,5	40,6	232,05
463	Сырники со сгущенным молоком	150/20	25,5	18	31,5	390
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		660	35,59	32,11	115,47	853,64
Обед						
70	Огурец порционный	60	0,3	0,06	2,28	10,86
103	Суп картофельный с вермишелью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69
171	Каша перловая рассыпчатая с м/сл	150	4,29	3,68	29,84	169,54
48/Акт	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		771	19,04	20,79	118,53	749,53
Витаминизация						
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18
Итого за Витаминизацию		100	0,38	0,38	9,31	42,18
Итого за день		1531	38,83	37,82	241,15	1645,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 2

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,62	4,1	6,53	61,07
290/Акт	Птица тушеная с морковью в соусе	100	14,1	5,7	4,4	126,4
303/Акт	Каша гречневая с м/сл.	150	5,23	4,47	22,94	152,91
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		740	22,62	14,6	67,66	490,54
Обед						
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69
54-6с	Суп с клецками на бульоне с зеленью	200/5/2	4,62	3,28	11,4	93,54
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71
312	Картофельное пюре с м/сл	150	3,08	4,33	20,01	174,25
349	Компот из смеси сухофруктов + с витамин	200	0,38	0	30,67	124,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		777	23,68	18,13	102,21	765,77
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1717	46,5	32,77	173,91	1274,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 2

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
ПР	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
263	Повидло с батоном	60	2,8	3	28,15	170,75
309	Каша манная	150	4,5	4,6	22,95	147
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		683,5	14	11,93	85,28	525,04
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77
54-19с	Борщ с фасолью на бульоне	200	6,08	5,82	12,7	127,58
53	Фрикадельки в соусе	80/20	7,09	16,45	11,88	223,93
304	Рис отварной с м/сл	150	3,6	3,68	36,4	193,04
342	Компот из св. яблок + С Витамин	200	0,16	0,16	27,47	112
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		770	22,58	30,39	123,11	856,52
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1653,5	36,78	42,36	212,43	1399,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 2

Сезон: Зимний-весенний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Витаминизация 2						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизация 2		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Завтра						
ПР	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
54- 22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
312	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	4,33	20,01	145,57
379	Хлеб пшеничный	30	3,84	3,46	24,67	70,5
Итого за Завтрак		640	28,07	23,08	66,4	526,67
Обед						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46
54-8с	Суп гороховый с зеленью на бульоне	200/2	6,68	4,6	16,28	133,14
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
Итого за Обед		772	26,83	25,87	113,2	794,14
Витаминизация						
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4
Итого за день		1612	55,1	48,99	183,64	1339,21