

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ООО «Лиман»

_____/А.И.Митрякова/

Приложение 1.3 к заданию на оказание услуг
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №18

_____/Т.А.Бердыган/

Меню обедов для обучающихся с ОВЗ (1-4 классы)

День: первый

Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,1 | 39,9 | 0,03 | 2,6 | - | 4,34 | 14,4 | 26,7 | 18,2 | 0,6 |
| 102 | Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,29 | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |
| 255 | Печень по-строгоновски (60/30) | 90 | 14,04 | 10,2 | 3,2 | 139,9 | 0,1 | 5,04 | 21 | 3,1 | 29,9 | 215,4 | 15,7 | 4,5 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,01 | 0,8 | | 0,07 | 15,3 | 4,6 | 6,4 | 0,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 740 | 26,94 | 21,75 | 104,08 | 729,69 | 0,2 | 8,44 | 21 | 8,13 | 73,4 | 306,5 | 56,9 | 7,46 |

День: второй

Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 3 | 4,8 | 50,1 | 0,01 | 2,4 | 0,6 | - | 19,5 | 22,5 | 11,5 | 0,7 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2,1 | 4,12 | 6,32 | 99,8 | 0,05 | 12,6 | | 1,88 | 41 | 39,2 | 17,7 | 0,7 |
| 294 331 | Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом (60/40) | 100 | 10,2 | 11,92 | 12,6 | 199,8 | 0,06 | 1 | 45,9 | | 45,5 | 16,5 | 66,9 | 1,2 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | | | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,3 | 42,5 | 132,12 | 0,02 | 0,7 | | 0,18 | 5,3 | 41,4 | 29,7 | 0,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 740 | 22,64 | 24,53 | 110,13 | 739,03 | 0,26 | 16,7 | 46,5 | 3,65 | 129,96 | 216,57 | 163,52 | 5,96 |

День: третий

Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|---|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|----------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 48 | Салат витаминный с маслом растительным | 60 | 0,49 | 3,66 | 3,15 | 47,64 | 0,02 | 5,3 | | 1,7 | 11,63 | 18,5 | 10,9 | 0,6 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином б-не | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,06 | 94,6 | 0,09 | 6 | | 1,14 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 |
| 256 | Мясо тушеное (свинина 60/30) | 90 | 9,5 | 25,4 | 2,3 | 274,5 | 0,19 | 0,2 | | 2,3 | 61,9 | 58,7 | 9,9 | 0,7 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,02 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,01 | 0,8 | | 0,07 | 15,3 | 4,6 | 6,4 | 0,9 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 710 | 22,28 | 38,03 | 90,05 | 805,68 | 0,37 | 12,3 | 0 | 6,18 | 136,21 | 382,19 | 194,85 | 8,9 |

День: четвертый

Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 67 | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,4 | 75,06 | 0,02 | 5,8 | | 2,7 | 18,7 | 25,9 | 11,7 | 0,5 |
| 99/105 | Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне | 200 | 9,34 | 8,91 | 8,85 | 163,08 | 2,93 | 0,07 | 8 | 1,27 | 32,36 | 12,8 | 140,78 | 9,58 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 16,9 | 10,5 | 35,7 | 305,3 | 0,1 | 6,02 | 19,4 | 0,5 | 42,3 | 175,3 | 54,04 | 1,9 |
| 388 | Напиток из шиповника | 180 | 0,6 | 0,25 | 18,7 | 79,38 | 0,01 | 90 | | 68 | 190,2 | 3,1 | 3,1 | 0,57 |
| б/н | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,3 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 700 | 31,45 | 26,45 | 89,94 | 734,96 | 3,4 | 101,89 | 27,4 | 73,22 | 299,66 | 285,6 | 229,52 | 14,12 |

День: пятый

Неделя: первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,1 | 39,9 | 0,03 | 2,6 | - | 4,34 | 14,4 | 26,7 | 18,2 | 0,6 |
| 84 | Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне | 200 | 6,38 | 4,38 | 11,39 | 119,2 | 0,09 | 5,63 | 10,5 | 1,97 | 44,54 | 40,46 | 105,25 | 1,94 |
| 234 | Котлета или биточек рыбные с соусом (50/50) | 100 | 6,59 | 4,95 | 8,5 | 105,8 | 0,05 | 0,8 | 16,8 | 2,9 | 51,3 | 115,3 | 39,7 | 0,4 |
| 329 | | | 1,8 | 5,65 | 6,2 | 82,95 | 0,02 | 0,2 | 0,2 | | 47,7 | 7,9 | 41,16 | 0,18 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | | 0,18 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,3 | 42,5 | 132,12 | 0,02 | 0,7 | | 0,18 | 5,3 | 41,4 | 29,7 | 0,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 740 | 22,5 | 20,85 | 111,59 | 705,98 | 0,41 | 28,09 | 27,5 | 10,19 | 214,02 | 378,15 | 278,36 | 6,39 |

День: шестой

Неделя: вторая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|----------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| б/н | Кабачковая икра | 60 | 0,6 | 2,9 | 3,2 | 41,6 | 0,02 | 3,9 | | 1,4 | 59,1 | 33,4 | 10,3 | 0,4 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне | 200 | 2,3 | 4,2 | 9,6 | 113,8 | 0,07 | 6,7 | | 1,88 | 24,92 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| | Сосиска отварная | 90 | 9,9 | 21,51 | 0,34 | 234,5 | | | | 0,54 | 17,28 | 88,74 | 9,54 | 1,1 |
| 309 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | | | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 346 | Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины) | 200 | 0,44 | 0,1 | 33,88 | 141,2 | 0,02 | 12 | | 0,02 | 23 | 11,5 | 7,7 | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0,9 | 0,3 | 5,2 | 28 | 0,01 | | | 0,24 | 6,1 | 28,3 | 6,6 | 0,8 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 720 | 19,66 | 33,53 | 78,67 | 727,55 | 0,18 | 22,6 | 0 | 5,05 | 135,26 | 244,49 | 74,6 | 4,34 |

День: седьмой

Неделя: вторая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,1 | 39,9 | 0,03 | 2,6 | | 4,34 | 14,4 | 26,7 | 18,2 | 0,6 |
| 82 | Борщ с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,08 | 4,1 | 8,7 | 111 | 0,04 | 8,5 | | 1,92 | 41,4 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 290 331 | Птица тушеная с соусом (60/30) | 90 | 10,5 | 10,5 | 3,2 | 145,8 | 0,04 | 0,6 | 27,1 | 0,45 | 27,3 | 71,1 | 10 | 0,63 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,02 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,3 | 42,5 | 132,12 | 0,02 | 0,7 | | 0,18 | 5,3 | 41,4 | 29,7 | 0,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 720 | 25,84 | 21,76 | 115,6 | 761,38 | 0,21 | 12,4 | 27,1 | 8,12 | 117,02 | 446,61 | 231,23 | 9,03 |

День: восьмой

Неделя: вторая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|------------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 48 | Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 0,49 | 3,66 | 3,15 | 47,64 | 0,02 | 5,3 | | 1,7 | 11,63 | 18,5 | 10,9 | 0,6 |
| 99 | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 1,44 | 4,21 | 8,55 | 84,68 | 0,06 | 8,3 | | 1,86 | 27,88 | 39,42 | 16,6 | 0,6 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом свинины | 200 | 14,05 | 33,7 | 18,9 | 437,7 | 0,3 | 7,7 | 3,5 | 0,4 | 32,8 | 205,9 | 48,96 | 3,4 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,15 | 0,15 | 27,8 | 114,6 | 0,01 | 0,8 | | 0,07 | 17 | 5,1 | 7,1 | 1 |
| б/н | Сушка | 20 | 2,14 | 0,34 | 14,24 | 52,2 | | | | | | | | |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 710 | 19,67 | 42,53 | 80,44 | 778,82 | 0,43 | 22,1 | 3,5 | 4,39 | 98,51 | 311,32 | 93,56 | 6,84 |

День: девятый

Неделя: вторая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 3 | 4,8 | 50,1 | 0,01 | 2,4 | 0,6 | - | 19,5 | 22,5 | 11,5 | 0,7 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,1 | 4,12 | 6,32 | 99,8 | 0,05 | 12,6 | | 1,88 | 41 | 39,2 | 17,7 | 0,7 |
| 297 329 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом (60/40) | 100 | 9,6 | 12,42 | 9,66 | 189,96 | 0,32 | 2,26 | 43,55 | 105,5 | 70,6 | 65,25 | 62 | 0,6 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,3 | 42,5 | 132,12 | 0,02 | 0,7 | | 0,18 | 5,3 | 41,4 | 29,7 | 0,8 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 720 | 18,59 | 25,68 | 107,76 | 723,68 | 0,47 | 17,96 | 44,15 | 108,2 | 146,97 | 271,7 | 147,24 | 4,57 |

День: десятый

Неделя: вторая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60 | 0,07 | 3,1 | 6,6 | 54,06 | 0,01 | 10,1 | | 9,24 | 20,1 | 17,6 | 9,6 | 0,6 |
| 96 | Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне | 200 | 2,3 | 4,2 | 9,6 | 113,8 | 0,07 | 6,7 | | 1,88 | 24,92 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 278.1 | Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40) | 100 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,17 | 0,81 | 30,2 | 61,6 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | | | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,01 | 0,8 | | 0,07 | 15,3 | 4,6 | 6,4 | 0,9 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 710 | 25,12 | 27,51 | 90,2 | 738,85 | 0,36 | 18,41 | 30,2 | 74,12 | 128,17 | 219,15 | 86,44 | 7,84 |