Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 1

_____ В. Н. Чумакова

«____» _____ 2023 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«17» ноября 2023 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

для детей ОВЗ

с 5 класса по 11 класс

на 2023 г.

М Е Н Ю

школьного питания для детей ОВЗ

с 5 по 11 класс на 2023 год

ДНИ			Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК	№	Масса				тичес.								
Завтрак:	рецеп.	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из моркови	92	100	1	2	10,7	67	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	250	2,5	2,5	10,5	150	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картофель, лук,морковь)														
Котлета куриная по-хлыновски	498	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры,капуста, яйцо,лук)														
Греча отварная (греча,масло,соль,вода)	679	150	4,5	5,1	22,7	155	0,33	0,5	0,2	0	15	2,7	77	0,6
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		835				**705,8**								
2 День. ВТОРНИК														
Завтрак:														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вемишелевый на м.к.б.	208	300	6,6	5,9	22,6	136	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(вермишель,картоф,лук,морковь)														
Запеканка картоф. с мясом цыпленка	349	155	10	17	35	300	0,06	0,8	0,9	0,8	30	62	180	0,01
(мясо цыпленка, картоф. соль,масло)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		800				**629,8**								
3 День. СРЕДА														
Завтрак:														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Винегрет овощной	100	100	3,1	5,6	13,5	100	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	1/300	7	6	13,2	127	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(горох,картоф.морковь,лук,масло)														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,вода,сахар,дрожжи,соль)														
Чай с с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,сахар)														
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		810				**650,8**								
4 День. Четверг														
Завтрак														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Борщ из свежей капусты на м.к.б.	110	1/250	2,8	2,5	10,2	104	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла,картофель,лук, морковь)														
Тефтели куриные	619	90	10	6,3	8,3	184	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(филе куры,рис,морковь,масло)														
Макароны отварные	413	150	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		835				**631,8**								
5 День. Пятница														
Завтрак														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар.соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0,1	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из свеклы	50	100	1,8	0,1	9,8	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
(свекла,сахар,соль,масло)														
Суп картофельный рыбный	210	1/250	3,1	3,6	20,9	130	0,14	2,12	0	0	35	38	20,5	1,2
(рыба минтай ,картоф,лук,морковь)														
Жаркое по-домашнему	590	205	11,08	13,7	39,5	300	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(филе куры картоф, лук,морковь,масло)														
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		800				**603,8**								

М Е Н Ю

Школьного питания для детей ОВЗ

с 5 класса по 11 класс на 2023 год

ДНИ	№		Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК	рецеп.	Масса				тичес.								
Завтрак:		порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вермишелевый на м.к.б.	208	300	6,6	5,9	22,6	136	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	200	1,85
(вермишель,картоф.лук,морковь)														
Макароны отварные с сыром	415	150/15	9	12,4	30	280	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(макароны,сыр, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		810				**609,8**								
7 День. ВТОРНИК														
Завтрак:														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из свеклы	50	100	1,8	0,1	9,8	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Рассольник Ленинград. на м.к.б.	197	250	2,8	2,5	14,5	124	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(капуста, картоф, лук,огурцы сол.)														
Плов	645	205	7,1	5,5	6,5	290	0,04	0	0	0,01	0,9	18,9	84,5	0,1
(мясо куры,рис,морковь,масло,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		800				**587,8**								
8 День. СРЕДА														
Завтрак:														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Винегрет овощной	100	100	3,1	5,6	13,5	100	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	250	2,5	2,5	10,5	150	0,06	21,6	0	0,78	38,5	29,3	24,5	0,8
(капуста,картоф, лук, морковь,														
Гуляш куриный	591	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100,4	1,12
(мясо куры,том.паста,лук,морковь,мука)														
Макароны отварные	413	150	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		845				**753,8**								
9 День. Четверг														
Завтрак														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука, дрожжи, сахар, соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Огурцы		100	1	0	25	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	300	7	6	13,2	127	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(горох,картофель,лук, морковь,														
Оладьи с повидлом	733	150/15	10	17	35	300	0,04	0,05	0,015	0	61,4	6,8	43,8	0,9
(мука,дрожжи,сахар,молоко,соль)														
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		810				**600,8**								
10 День. Пятница														
Завтрак														
Булочка		60	3,3	1,7	14,05	165	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)														
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед														
Салат из капусты	79	100	2,6	5	3,1	70	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Борщ из св. капусты на м.к.б.	110	250	2,8	10,2	104	127	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
(свекла, картоф.лук, морковь)														
Печень по-строгановски	582	90	13,25	11,2	13,5	180	0,14	3,25	0,02	0,03	39	28,5	80	0,5
(печень,соус,сметана)														
Рис отварной (рис.масло,соль,вода)	682	150	3,7	5,4	20	223	0,33	0	0	0	15	2,7	7,7	0,6
Чай с сахаром (заварка, сахар)	942	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		835				**723,8**								