Утверждаю:

Директор МАОУ СШ № 1

_____ В. Н. Чумакова

«_____» _____ 2023 г.

Разработано:

Директор И.П.

_____ В. С. Павлова

«_____» _____ 2023 г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

для детей ОВЗ

начальных классов

на 2023 г.

М Е Н Ю

школьного питания для детей ОВЗ

с 1 по 4 класс на 2023 год

ДНИ	№ рецеп.	Масса порций	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергетичес. цен-сть	Витамины В	С	А	Е	Минеральные вещества Ca	Mg	P	Fe
1 День. Понедельник														
Салат из моркови	92	60	1,4	1,2	6,4	40	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	1/200	2	2,5	8,4	120	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	0,04	0	0	0,01	0,9	18,9	84,5	0,1
(мясо куры, капуста, яйцо, лук,мука)														
Греча отварная (греча,масло,соль,вода)	679	150	4,4	5	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
		745				**648,8**								
2 День. ВТОРНИК														
Салат из капусты	79	60	1,6	3	1,9	60	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вемишелевый на м.к.б.	208	1/250	6,2	5,6	22,3	120	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
		710				**603,8**								
3 День. СРЕДА														
Винегрет овощной	100	60	2,8	5,3	13,2	80	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	1/250	7	6	13,2	127	0,14	2,12	0	0	35	38	20,5	1,2
(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,сахар,дрожжи,молоко,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
		720				**630,8**								
4 День. Четверг														
Салат из капусты	79	60	1,6	3	1,9	60	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Борщ из свежей капусты на м.к.б.	110	1/200	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	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
		745				**621,8**								
5 День. Пятница														
Салат из свеклы	50	60	1,2	0	6	30	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
(свекла,сахар,соль,масло)														
Суп картофельный рыбный	210	1/200	2,8	3,3	20,6	127	0,14	2,12	0	0	35	38	20,5	1,2
(рыба минтай ,картоф,лук,морковь)														
Жаркое по домашнему	590	200	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 (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
		705				**580,8**								

М Е Н Ю
Школьного питания для детей ОВЗ
с 1 класса по 4 класс на 2023 год

ДНИ	№ рецеп.	Масса порций	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергетичес. цен-сть	Витамины В	С	А	Е	Минеральные вещества Ca	Mg	P	Fe
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК														
Салат из капусты	79	60	1,6	3	1,9	60	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. вермишелевый на м.к.б.	208	1/200	6,2	5,6	22,3	120	0,16	6,2	0	0,82	62,5	43,5	266	1,85
(вермишель,картоф.лук,морковь)														
Макароны отварные с сыром	415	180/15	10	13,4	33	290	0,08	0,2	0,04	0,02	186	18	134	0,2
(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
		700				**593,8**								
7 День. ВТОРНИК														
Салат из свеклы	50	60	1,2	0	6	30	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Рассольник Ленинград. на м.к.б.	197	1/200	2,8	2,5	14,5	104	0,05	0,65	0	0,84	5,7	29	200	0,25
(капуста, картоф, лук,огурцы сол.)														
Плов	645	200	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
		705				**547,8**								
8 День. СРЕДА														
Винегрет овощной	100	60	2,8	5,3	13,2	80	0,05	0,65	0	0,8	5,7	29	200	0,25
Щи из свежей капусты на м.к.б.	186	1/200	2	2,5	8,4	120	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	2,2	1,05	8,3	52	0	0	0,3	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб		30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
		755				**703,8**								
9 День. Четверг														
Огурцы		60	0,63	0	2	40	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	206	1/250	6,2	5,6	22,3	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
		720				**590,8**								
10 День. Пятница														
Салат из капусты	79	60	1,6	3	1,9	60	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Борщ из св. капусты на м.к.б.	110	1/200	2,8	2,5	10,2	104	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
		745				**690,8**								