Утверждаю:
Директор МАОУ СШ № 1
_____ В. Н. Чумакова
«_____» _____ 2022 г.

Разработано:
Директор И.П.
_____ В. С. Павлова
«_____» _____2022г.

М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

для детей ОВЗ

начальных классов

на 2022 г.

М Е Н Ю

школьного питания для детей ОВЗ

с 1 по 4 класс на 2022 год

ДНИ		Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
	Масса				тичес.								
	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 День. Понедельник													
Огурцы свежие	60	0.63	4.75	46	80	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Щи из свежей капусты на м.к.б.	1/200	2.2	5.3	10.2	164	0.06	21.6	0	0.78	38.5	29.3	24.5	0.8
(капуста,картофель, лук,морковь)													
Котлета куриная (мясо кур, батон, лук)	90	7.1	5.5	6.5	194	0.04	0	0	0.01	0.9	18.9	84.5	0.1
Греча отварная (греча,масло,соль,вода)	150	306	4.8	36.45	204	0.33	0.5	0.2	0	15	2.7	77	0.6
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	9.9	68.7	0.77
	745				**765.8**								
2 День. ВТОРНИК													
Салат из свежей капусты	60	0.63	4.75	46	60	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Суп картоф. вемишелевый на м.к.б.	1/200	6.2	5.6	22.3	130	0.16	6.2	0	0.82	62.5	43.5	266	1.85
(вермишель,картоф,лук,морковь)													
Запеканка картоф. с мясом цыпленка	200	18	17	15.4	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)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	13.82	71.8	0	0	0	0.1	14	8.9	69.7	0.77
	710				**715.8**								
3 День. СРЕДА													
Винегрет овощной	60	2.8	5.3	13.2	100	0.05	0.65	0	0.8	5.7	29	200	0.25
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	1/250	7	6	32	127	0.05	0.65	0	0.84	5.7	29	200	0.25
(горох,картоф.морковь,лук,масло)													
Оладьи с повидлом	150/15	11.25	18.6	8.1	365	0.04	0.05	0.015	0	61.4	6.8	43.8	0.9
(мука,вода,сахар,дрожжи,соль)													
Чай с с сахаром	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
(чай заварка,сахар)													
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	9.9	69.7	0.77
	720				**615.8**								
4 День. Четверг													
Огурцы свежие	60	0.63	4.75	46	80	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Борщ из свежей капусты на м.к.б.	1/200	2.8	5.3	13.2	164	0.05	0.65	0	0.8	5.7	29	200	0.25
(свекла,картофель,лук, морковь)													
Тефтели куриные	90	17.5	27.3	33.5	184	0.14	3.25	0.02	0.03	39	28.5	80	0.5
(филе куры,рис,морковь,масло)													
Макароны отварные	150	2	2.4	10.6	268	0.33	0	0.05	0	6	4.25	17.5	0.05
Компот	200	1.04	0	27	85	0.4	2	0	0	7.4	5.4	4	0.14
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	0.9	69.7	0.77
	730				**852.8**								
5 День. Пятница													
Салат из свежей капусты	60	0.63	4.75	46	60	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
(капуста,лук,морковь,лим.кис-та)													
Суп картофельный рыбный	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	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 (заварка, сахар)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	0.9	69.7	0.77
	705				**610.8**								

М Е Н Ю

Школьного питания для детей ОВЗ

с 1 класса по 4 класс на 2022 год

ДНИ		Пищевые вещества			Энерге	Витамины				Минеральные вещества			
	Масса				тичес.								
	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК													
Огурцы свежие	60	0.63	4.75	46	80	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Суп картоф. вермишелевый на м.к.б.	1/200	2.9	2.5	21	127	0.05	4.13	0	0.4	31.5	30	20.5	0.2
(вермишель,картоф.лук,морковь)													
Макароны отварные с сыром	180/15	10.2	14.2	36.8	290	0.08	0.2	0.04	0.02	186	18	134	0.2
(макароны,сыр, соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	9.9	68.7	0.77
	700				**620.8**								
7 День. ВТОРНИК													
Салат из свежей капусты	60	0.63	4.75	46	60	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Рассольник Ленинград. на м.к.б.	1/200	2.8	5.3	13.2	164	0.05	0.65	0	0.84	5.7	29	200	0.25
(капуста, картоф, лук,огурцы сол.)													
Плов	200	11.25	18.6	8.1	290	0.21	0.9	0.03	0.02	28.5	4.2	159	1.65
(рис, мясо куры, морковь,													
лук, соль, масло)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	13.82	71.8	0	0	0	0.1	14	8.9	69.7	0.77
	705				**637.8**								
8 День. СРЕДА													
Винегрет овощной	60	2.8	5.3	13.2	100	0.05	0.65	0	0.8	5.7	29	200	0.25
Щи из свежей капусты на м.к.б.	1/200	2.2	5.3	10.2	164	0.06	21.6	0	0.78	38.5	29.3	24.5	0.8
(капуста,картоф, лук, морковь,													
Гуляш куриный	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	150	2	2.4	10.6	268	0.33	0	0.05	0	6	4.25	17.5	0.05
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	2.2	1.05	8.3	52	0	0	0.3	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	9.9	69.7	0.77
	755				**885.8**								
9 День. Четверг													
Огурцы свежие	60	0.63	4.75	46	80	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	1/200	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,													
Тефтели куриные	90	17.5	27.3	33.5	120	0.14	3.25	0.02	0.03	39	28.5	80	0.5
(филе куры,лук.морковь,мука.масло)													
Греча отварная (греча,вода.соль)	150	306	4.8	36.45	204	0.33	0.5	0.2	0	15	2.7	77	0.6
Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	0.9	69.7	0.77
	745				**654.8**								
10 День. Пятница													
Салат из свежей капусты	60	0.63	4.75	46	60	0.01	2.2	0.01	0.01	63	10	31	0.2
Борщ из св. капусты на м.к.б.	1/200	2.8	5.3	13.2	124	0.05	0.65	0	0.8	5.7	29	200	0.25
(свекла, картоф.лук, морковь)													
Печень по-строгановски	90	13.25	11.2	3.5	180	0.14	3.25	0.02	0.03	39	28.5	80	0.5
(печень,соус,сметана)													
Рис отварной (рис.масло,соль,вода)	150	3.6	4.8	36.45	268	0.33	0	0	0	15	2.7	7.7	0.6
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200/15	0.2	0	15.3	52	0	0	0	0	14	8	6	0.9
Хлеб	30	1.75	0.35	14	71.8	0	0	0	0.1	14	0.9	69.7	0.77
	745				**755.8**								