# М Е Н Ю

## школьного питания для детей ОВЗ

## с 1 по 4 класс на 2023 год

| ДНИ | 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 | 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. | 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 (мясо кур, батон, лук) | 90 | 16 | 9,4 | 12,4 | 210 | 0,2 | 1,2 | 2 | 0,5 | 20 | 162 | 43 | 1,23 |
| Греча отварная (греча,масло,соль,вода) | 150 | 4,4 | 5 | 22,7 | 155 | 0 | 0 | 45 | 0,1 | 2,4 | 8 | 0 | 0,02 |
| 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 | 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 | 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. | 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) | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картоф. с мясом цыпленка | 200 | 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) | 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** | | | | **603,8** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **3 День. СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 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. | 1/250 | 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 | 150/15 | 10 | 17 | 35 | 250 | 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 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 | 0,6 |
| | **720** | | | | **580,8** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **4 День. Четверг** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 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. | 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 | 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 | 150 | 5,4 | 7,5 | 30 | 150 | 0,33 | 0 | 0,05 | 0 | 6 | 4,25 | 17,5 | 0,05 |
| Компот | 200 | 0,2 | 0 | 22,3 | 107 | 0,4 | 2 | 0 | 0 | 7,4 | 5,4 | 4 | 0,14 |
| (сухофрукты, сахар, вода) | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб | 30 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 | 0,6 |
| | **730** | | | | **676,8** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **5 День. Пятница** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 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 | 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) | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 180/15 | 10 | 13,4 | 33 | 290 | 0,42 | 7,7 | 0 | 0 | 7,53 | 36,8 | 206 | 1,6 |
| (макароны, сыр,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 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 | 0,6 |
| | **700** | | | | **570,8** | | | | | | | | |

# М Е Н Ю

## Школьного питания для детей ОВЗ

## с 1 класса по 4 класс на 2023 год

| ДНИ | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энерге тичес. цен-сть | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B | C | A | E | Ca | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 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. | 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 | 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) | 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 | 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. | 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.) | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета куриная | 90 | 16 | 9,4 | 12,4 | 210 | 0,2 | 1,2 | 2 | 0,5 | 20 | 162 | 43 | 1,23 |
| (мясо куры, батон,масло,соль) | | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной (рис,соль,вода) | 150 | 3,7 | 5,4 | 20 | 223 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 15 | 2,7 | 7,7 | 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 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 | 0,6 |
| | **745** | | | | **690,8** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **8 День. СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 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. | 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 | 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 | 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) | 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 |
| | **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. | 1/200 | 6 | 5 | 13,2 | 127 | 0,16 | 6,2 | 0 | 0,82 | 62,5 | 43,5 | 266 | 1,85 |
| (горох,картофель,лук, морковь, | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели куриные | 90 | 10 | 6,3 | 8,3 | 184 | 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 | 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) | 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** | | | | **629,8** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **10 День. Пятница** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 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. | 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 | 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) | 150 | 3,7 | 5,4 | 20 | 223 | 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 | 2,1 | 0,33 | 12,1 | 71,8 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,3 | 3,9 | 0,6 |
| | **745** | | | | **690,8** | | | | | | | | |