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:	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из моркови	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.	1/250	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 (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	4,5	5,1	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
	835				**705,8**								
2 День. ВТОРНИК													
Завтрак:													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из капусты	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.	1/260	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)													
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
	805				**629,8**								
3 День. СРЕДА													
Завтрак:													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Винегрет овощной	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.	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	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)													
Булочка	50	3,3	1,7	14,05	160	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
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**								
4 День. Четверг													
Завтрак													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай,заварка,сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из капусты	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.	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	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
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
	820				**686,8**								
5 День. Пятница													
Завтрак													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,вода,сахар,дрожжи,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из свеклы	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	1/260	3,1	3,6	20,9	130	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
	800				**593,8**								

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	Масса				тичес.								
Завтрак:	порций	Б	Ж	У	цен-сть	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из капусты	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.	1/260	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	180/15	10	13,4	33	290	0,42	7,7	0	0	7,53	36,8	206	1,6
(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
	800				**619,8**								
7 День. ВТОРНИК													
Завтрак:													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из свеклы	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.	1/250	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.)													
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
	835				**643,8**								
8 День. СРЕДА													
Завтрак:													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Винегрет овощной	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.	1/250	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	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
	845				**753,8**								
9 День. Четверг													
Завтрак													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Огурцы	100	1	0	2,5	50	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Суп картоф. гороховый на м.к.б.	1/250	7	6	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
	835				**639,8**								
10 День. Пятница													
Завтрак													
Булочка	50	3,5	3,8	15	160	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар.соль)													
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
Обед													
Салат из капусты	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.	1/250	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	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
	835				**700,8**								