Утверждаю
Директор МБОУ «Николаевская СОШ»
Базеева О.Е.

Базеева О.Е.

Подписан цифровой подписью: Базеева О.Е.
DN: CN=Базеева О.Е., E=mou.nik@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.10.23 18:17:05+07'00'
Foxit PDF Editor Версия: 12.0.1

Приказ № 132-0 от 25.08.2023

МЕНЮ

для питания обучающихся с ОВЗ

МБОУ «Николаевская СОШ»

на 2023-2024 учебный год

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 1 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 35	Каша молочная рисовая с/м	200	19,0	1,2	125	428	3,5				48			
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Яблоко					42								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 195	Суп рассольник с тушенкой	250	2,25	4,0	14,75	221								
№ 694	Картофельное пюре	200	4,0	5,9	12,9	166		8,0			20			
№ 608	Котлета п/ф	100	12,4	9,4	1,3	153								
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		46,13	21,3	230,4	1381,8								

Рецепты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания), М. Лада 2009 год.

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 1 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 35	Каша молочная рисовая с/м	250	19,0	1,2	125	535	3,5				48			
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Яблоко					42								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 195	Суп рассольник с тушенкой	300	2,7	4,8	17,7	245,4								
№ 694	Картофельное пюре	250	4,5	6,0	15,4	199,2		8,0			20			
№ 608	Котлета п/ф	100	12,4	9,4	1,3	153								
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		46,7	22,2	235,9	1576,4								

Рецепты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания), М. Лада 2009 год

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 2 Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 34	Каша молочная пшенная с/м	200	15,0	11,2	17,3	530					49			
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Банан					96								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 226	Суп фасолевый с тушенкой	200	4,3	7,59	13,2	206								
№ 413	Макароны отварные	200	5,48	4,98	34,88	221,79								
	Тефтели п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№ 942	Чай с/с	200	1,1	0,02	28,4	54,94								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		41,08	32,6	157,9	1561,73								

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 2 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 34	Каша молочная пшенная с/м	250	15,0	11,2	17,3	663					49			
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Банан					96								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 226	Суп фасолевый с тушенкой	250	4,3	7,59	13,2	258								
№ 413	Макароны отварные	250	5,48	4,98	34,88	294,73								
	Тефтели п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№ 942	Чай с/с	200	1,1	0,02	28,4	54,94								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		41,1	32,6	157,9	1819,67								

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 3 Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная манная с/м	200	11,2	6,96	26,2	521,6					47			
№ 958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Апельсин					38								
	Обед													
№ 170	Суп-борщ с тушенкой	250	15,09	7,31	14,59	198,4								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№ 413	Рожки отварные	150	5,48	4,98	34,88	158,69								
	Котлета (полуф)	100	7,81	8,02	10,49	159								
№ 868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,02	23,7	105								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		63,7	27,13	184	1605,37								

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 3 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная манная с/м	250	14	8,7	32,75	652					47			
№ 958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Апельсин					38								
	Обед													
№ 170	Суп-борщ с тушенкой	300	18,1	8,7	17,5	238								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№ 413	Рожки отварные	200	5,48	4,98	34,88	211,59								
	Котлета (полуф)	100	7,81	8,02	10,49	159								
№ 868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,02	23,7	105								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		69,5	30,41	189,7	1877,10								

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 4 Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная кукурузная с/м	200	11,2	6,96	25,2	523								
	Йогурт					60								
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 208	Суп-лапша с тушенкой	250	9,0	4,78	21,2	159,1								
	Картофель тушеный с мясом п/ф	250	6,0	15,2	29	349								
№ 959	Какао	200	4,6	27,0	24,6	160								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		38,29	54,24	161,5	1509,5								

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 4 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная кукурузная с/м	250	14,0	8,7	31,5	653								
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Йогурт					60								
	Обед													
№ 208	Суп-лапша с тушенкой	300	10,0	5,79	22,3	179,1								
	Картофель тушеный с мясом п/ф	300	7,2	18,24	34,8	419								
№ 959	Какао	200	4,6	27,0	24,6	160								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		43,3	60,53	175,2	1766,9								

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 5 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная ячневая	200	12,0	3,36	15,6	425								
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Сок фрук.	100				75								
	Обед													
	Щи из свежей капусты	250	15,24	9,59	11,25	206								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№ 679	Каша гречневая	150	26,0	5,2	136	363					140			
	Сарделька отварная	**100**	18,4	0,7	18,2	192								
№ 868	Компот из с/ф	200	1,3	0,02	23,7	105		60	1,2					
	Зеленый горошек конс.	25	0,75	0	1,5	8,75								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		83,7	22,5	270,1	1679,45								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 5 Неделя: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная ячневая	250	15,0	4,2	19,5	556								
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Сок фрукт.	100				75								
	Обед													
№ 226	Щи из свежей капусты	250	15,24	9,59	11,25	206								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№ 679	Каша гречневая	200	26,0	5,2	136	484					140			
	Сарделька отварная	**100**	18,4	0,7	18,2	192								
№ 868	Компот из с/ф	200	1,3	0,02	23,7	105		60	1,2					
	Зеленый горошек конс.	30	0,75	0	1,5	10,5								
	Хлеб	50	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		84,4	21,71	154,11	1913,2								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 6 Неделя: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 235	Каша молочная пшенная	200	11,2	3,36	20,32	416,8								
№ 942	Чай с/с	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Йогурт					60								
	Обед													
№ 226	Суп гороховый с тушенкой	250	4,2	6,2	10,1	312								
	Рожки отварные	200	4,0	5,9	12,9	166		8,0			20			
	Котлета п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		37,61	25,2	129,5	1575,84								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 6 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 235	Каша молочная пшенная	250	14	4,2	25,4	496								
№ 942	Чай с/с	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Йогурт					60								
	Обед													
№ 226	Суп гороховый с тушенкой	250	4,2	6,2	10,1	312								
	Рожки отварные	250	4,5	6,1	15,4	199,2		8,0			20			
	Котлета п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		39,74	25,74	136,6	1650,8								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ

МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 7 Неделя: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная ячневая с/м	200	12,0	0,96	13,8	530	3,5				48			
№ 958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 170	Суп-борщ с тушенкой	250	15,09	7,31	14,59	198,4								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№ 250	Плов с мясом птицы	200	8,9	5,1	16,4	304	2					61	21,2	0,8
	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		46,69	21,66	124,75	1610,83								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 7 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная ячневая с/м	250	15,0	1,2	17,3	663	3,5				48			
№ 958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Обед													
№ 170	Суп-борщ с тушенкой	300	18,1	8,7	17,5	238								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№ 250	Плов с мясом птицы	250	8,9	5,1	16,4	380	2					61	21,2	0,8
	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		52,73	24,55	131,5	1812,06								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 8 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная манная с/м	200	11,2	6,96	26,2	521,6					47			
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Яблоко					42								
	Обед													
№ 195	Суп рассольник с тушенкой	250	2,25	4,0	14,75	221								
№ 694	Картофельное пюре	200	4,0	5,9	12,9	166		8,0			20			
	Тефтели п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№ 959	Какао	200	4,6		24,6	160								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого		33,35	25,7	132,8	1555,5								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 8 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 384	Каша молочная манная с/м	250	14	8,7	32,75	652					47			
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Яблоко					42								
	Обед													
№ 195	Суп рассольник с тушенкой	300	2,7	4,8	17,7	243,4								
№ 694	Картофельное пюре	250	4,5	6,1	15,4	199,2		8,0			20			
	Тефтели п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№ 959	Какао	200	4,6		24,6	160								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого		34,8	27,12	144,6	1721,5								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 9 Неделя: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 348	Каша молочная рисовая с/м	200	14,0	11,2	16,5	505					49			
№ 942	Чай с/с	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Апельсин					38								
	Обед													
№ 187	Щи(борщ) из свежей капусты	250	15,24	9,59	11,25	208								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6								
	Картофель тушеный с мясом п/ф	200	6,0	15,2	29	349								
№ 868	Компот из с/ф	200	1,3	0,02	23,7	105		60	1,2	1,8				
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		50,24	40,71	168,8	1639,13								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 9 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 348	Каша молочная рисовая с/м	250	14,0	11,2	16,5	605					49			
	Чай с/с	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Апельсин					38								
	Обед													
№ 187	Щи(борщ) из свежей капусты	300	16,24	10,59	21,25	250								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6								
	Картофель тушеный с мясом п/ф	250	7,2	18,24	34,8	419								
№ 868	Компот из с/ф	200	1,3	0,02	23,7	105		60	1,2	1,8				
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		64,19	52,44	184,65	1851,13								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 10 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 235	Лапша на молоке	200	11,2	3,36	20,32	416,8								
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Банан					96								
	Обед													
№ 226	Суп фасолевый с тушенкой	200	4,3	7,59	13,2	233								
№ 679	Перловка отварная	100	23,8	11,6	43,8	245								
№ 651	Мясо кур п/ф	100	16,3	16,56	0,63	159					10	2,5		
№ 942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		60,4	38,5	174	1620,07								

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ
МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 10 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге-тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 235	Лапша на молоке	250	14	4,2	25,4	546								
№ 944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Банан					96								
	Обед													
№ 226	Суп фасолевый с тушенкой	250	5,2	8,5	15,0	291								
№ 679	Перловка отварная	150	23,8	11,6	130,8	317,5								
№ 651	Мясо кур п/ф	100	16,3	16,56	0,63	159					10	2,5		
№	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					

942														
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		64,9	40,22	280	1879,77								