Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)
М.П.

Согласовано
Директор
МАОУ СОШ №
(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ОВЗ 1-4 классов
(на 20 руб.) на учебный год 2023-22г. г. Рассказово

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
99	Суп из овощей	200	2,28	3,99	7,3	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**6,4**	**4,665**	**72,67**	**359,09**	**0,138**	**11,43**	**0**	**3,117**	**57,715**	**266,87**	**72,87**	**2,203**

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02	0	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**9,93**	**4,955**	**62,67**	**345,81**	**0,26**	**8,66**	**0**	**1,947**	**60,075**	**72,696**	**51,44**	**5,063**

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,12	11,44	0	1,944	13,24	27,96	22,4	0,824
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**5,52**	**4,055**	**64,61**	**307,04**	**0,174**	**11,452**	**6,42**	**8,031**	**22,097**	**83,4**	**51,17**	**11,497**

Четверг 1 неделя

			Пищевые вещества	Энергетич	Витамины (мг)	Минеральные в-ва (мг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
113	Суп-лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6	0,2	2	50	0	114,2	154	42,7	2,6
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**5,172**	**4,965**	**51,29**	**277,88**	**0,248**	**3,8**	**50**	**0,487**	**129,225**	**191,02**	**58,67**	**3,193**

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,06	14,78	0	1,9	27,18	37,9	17,76	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**5,56**	**4,655**	**71,87**	**351,64**	**0,118**	**15,58**	**0**	**2,587**	**41,645**	**116,52**	**63,13**	**2,033**

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	0	0	21,36	44,78	18,22	0,7
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**5,538**	**2,745**	**48**	**242,88**	**0,13**	**10,6**	**0**	**0,687**	**43,985**	**91,4**	**38,59**	**3,913**

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**5,82**	**5,315**	**75,77**	**362,78**	**0,098**	**9,04**	**0**	**2,607**	**42,025**	**121,04**	**66,33**	**2,313**

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**11,41**	**8,255**	**61,51**	**369,78**	**124,233**	**26,66**	**116**	**2,457**	**42,785**	**54,746**	**42,75**	**2,593**

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**6,14**	**2,815**	**54,67**	**268,6**	**0,144**	**4,052**	**6,88**	**10,447**	**24,059**	**60,42**	**74,97**	**24,013**

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**5,56**	**4,655**	**71,87**	**351,64**	**0,094**	**0,83**	**10,76**	**112,887**	**15,111**	**105,22**	**75,37**	**16,573**

*Меню составлено в соответствии со сборником рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г.