Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
Е.В. Писмарева

(подпись)
М.П.

Согласовано
Директор
МБОУ СОШ № 3

(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 1-4 классов ОВЗ
(на 20 руб.) на учебный год 2022-23г. 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	206,87	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
389	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
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
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		5,89	3,975	46,58	235,68	0,158	11,71	0	2,431	35,465	82,71	46,5	3,367

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
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
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		4,6	4,355	39,61	213,26	14,098	20,78	8	3,287	35,805	70,52	30,17	1,073

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
389	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
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		9,17	4,955	83,47	426,16	0,253	5,46	0	1,857	48,605	100,706	75,57	3,153

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
389	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
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
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		4,6	4,355	39,61	213,26	14,074	6,03	18,76	113,587	9,271	59,22	42,41	15,613

*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.