

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ №1
Вяжикина А.В./
(подпись)
01 сентября 2023 г.

«Утверждено»
Организатор питания
Теперенкова Н.А./
(подпись)
01 сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

**Средней МБОУ СОШ №1
Питание детей с ОВЗ**

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях по СанПиН 2.3 / 2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

2 Завтрак (1 смена) или полдник (2 смена) учащихся с ОБЗ

1 неделя

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калорий-ность	Витамины и минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
М Е Н Ю № 1 Понедельник																
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000		
421	Булочка сдобная	65	4,65	2,83	28,30	157,20	0,07	0,00	13,00	0,00	11,00	37,00	14,50	0,69		
	Итого:		8,43	3,50	54,30	282,31	0,09	1,33	13,00	0,00	144,33	148,11	40,06	2,69		
М Е Н Ю № 2 Вторник																
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130		
410	Ватрушка с творогом	85	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	34,000	0,000	50,800	90,200	21,600	0,900		
	Итого:		9,75	5,48	38,65	242,00	0,08	0,31	34,00	0,00	64,40	112,33	33,33	3,03		
М Е Н Ю № 3 Среда																
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000		
430	Булочка домашняя	65	4,65	2,83	28,30	157,20	0,07	0,00	13,00	0,00	11,00	37,00	14,50	0,69		
	Итого:		8,43	3,50	54,30	282,31	0,09	1,33	13,00	0,00	144,33	148,11	40,06	2,69		
М Е Н Ю № 4 Четверг																
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13		
420	Котлета, запеченная в тесте	80	9,00	7,80	24,88	205,50	0,08	0,02	4,61	0,00	21,50	84,50	29,80	1,40		
	Итого:		9,53	7,80	34,35	245,50	0,08	0,29	4,61	0,00	35,10	106,63	41,53	3,53		
М Е Н Ю № 5 Пятница																
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40		
406	Пирог	75	4,71	1,92	27,53	146,00	0,08	0,62	6,25	0,00	18,03	46,52	18,28	0,88		
	Итого:		8,31	4,59	56,73	301,20	0,11	2,09	6,25	0,00	176,70	178,52	47,61	3,28		

2 Завтрак (1 смена) или полдник (2 смена) учащихся с ОВЗ

2 недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
М Е Н Ю № 6 Понедельник														
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
421	Булочка сдобная	65	4,65	2,83	28,30	157,20	0,07	0,00	13,00	0,00	11,00	37,00	14,50	0,69
	Итого:		8,43	3,50	54,30	282,31	0,09	1,33	13,00	0,00	144,33	148,11	40,06	2,69
М Е Н Ю № 7 Вторник														
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
410	Ватрушка с творогом	85	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	34,000	0,000	50,800	90,200	21,600	0,900
	Итого:		9,75	5,48	38,65	242,00	0,08	0,31	34,00	0,00	64,40	112,33	33,33	3,03
М Е Н Ю № 8 Среда														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
406	Пирог	75	4,71	1,92	27,53	146,00	0,080	0,620	6,250	0,000	18,030	46,520	18,280	0,880
	Итого:		8,31	4,59	56,73	301,20	0,11	2,09	6,25	0,00	176,70	178,52	47,61	3,28
М Е Н Ю № 9 Четверг														
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
420	Котлета, запеченная в тесте	80	9,00	7,80	24,88	205,50	0,08	0,02	4,61	0,00	21,50	84,50	29,80	1,40
	Итого:		9,53	7,80	34,35	245,50	0,08	0,29	4,61	0,00	35,10	106,63	41,53	3,53
М Е Н Ю № 10 Пятница														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
406	Пирог	75	4,71	1,92	27,53	146,00	0,080	0,620	6,250	0,000	18,030	46,520	18,280	0,880
	Итого:		8,31	4,59	56,73	301,20	0,11	2,09	6,25	0,00	176,70	178,52	47,61	3,28