Утверждаю:

Директор МОУ «Первомайская СОШ»

Н.В.Пеньков

приказ №46/2-р

« 25» августа 2022 г.

МЕНЮ горячих обедов для организации горячего питания учащихся с ОВЗ с 7-11 лет (1-4 классы) МОУ «Первомайская СОШ» 2022-2023 учебный год

Наименование блюд	Macca	Питательные вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			стр. в
	порции	белки	жиры	углевод		Ca	P	Mg	Fe	\mathbf{B}_1	C	A	справочн
				Ы									ике
<u> 1 день:</u>													
Каша овсяная из Геркулеса	200/15	6,33	8,9	25,49	207,38	163	198.5	31	1.55	0.12			72
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,3	113	13	42.5	17.5	0.8	0.12		0.06	
Чай с/с	200	0,22		15,7	57,7	12	8	6	0.8				227
<u> 2 день:</u>													
Макароны отварные с	250	7,26	5,06	471	281,3	37	94	16	0,4	0,3			194
пассированными овощами													
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,15	19,5	118,7	133	99	20	0,9				225
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,3	113	13	42.5	17.5	0.8	0.12		0.06	
3 день:													
Каша молочная гречневая пуховая	200/10	11,7	12,29	45,24	339,59	118	190	40	0,3	0,05	0,8	0,17	119
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072			
Сок яблочный	200	3,79	2,59	19,71	118,69	141	105	14	0,1	0,16	1	0,03	223
4 день:													
Каша молочная кукурузная вязкая с	200/10	7,44	10,42	35,28	243,92	145	230	23	0,3	0,05	0,8	0,12	118
маслом		7,44	10,42	33,28	243,92								
Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072			
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,83	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4		219
<u> 5 день:</u>													
Каша молочная рисовая вязкая с	200/10	5,84	11,96	34,28	249,92	180	202	26	0,8	0,04			121
маслом													
Чай с/с с молоком	200	1,05	1,2	15,5	66,16	12	8	6	0,8	0			225
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072			
<u>6 день:</u>													
Каша молочная пшенная, вязкая с	200/10	7,44	10,42	33,28	238,4	181,5	287	28,5	1,1	0,12	0	0	120
маслом													
Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,8	45,2	11,8	16,6	7	0,3	0,048			
Какао	200	3,7	3,9	25,9	153	12	8	6	0,8				216
<u> 7 день:</u>													
Каша молочная «Ячневая» вязкая с	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	145	230	23	0,3	0,05	0,8	0,18	118
маслом													
Молоко кипячённое	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072			225
8 день													

×	1		i i		1 1	1							
											· .		
Вареники отварные с творогом и маслом	200/5	16,2	6,04	13	148,5	120	189	24	0,3	0,04	0,5	0,01	140
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	150	-	-	0,02	0,4		223
9 день:													100
Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	98	40	13	0,8	0,03	14,6		198
Колбаса отварная докторская	100	12,8	18,8	-	301	7	146	17	1,7	0,25			
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,45	18,35	113	29,6	41,5	17,5	0,8	0,12			
Кисель из облепихи	200	1,05	1,2	15,5	67,16	12	8	6					225
10 день:		-7177											
Каша молочная кукурузная вязкая с маслом	200/10	7,44	10,42	35,28	243,92	145	230	23	0,3	0,05	0,8	0,12	118
Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	11,01	67.8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072			
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,83	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4		219
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	18,35	113	29,6	41,5	17,5	0,8	0,12			

При составлении использован: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2008 г., ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Уральский центр питания

Составила диетсестра:

Т.В.Сидорова