«Утверждаю»_____

И. О. директора МОБУ Краснохолмская СОШ №3 Зинурова А. З.

МЕНЮ 04.10.2021г.

ОВЗ начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергет. ценност	Минеральные элементы, Ca	Mg	Fe	Витамины (мг) B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
	Завтрак											
4	Бутерброд с маслом	30/10	4,1	12,6	55,6	349	19,89	19,6	1,65	0,08	0,05	0,25
168	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	7,9	5,9	44,5	268	79,82	97,44	2,68	0,3	0,07	10,18
б/н	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
272	Чай с молоком с сахаром	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Итого		**16,1**	**21,5**	**126,7**	**769**	**239,57**	**142,22**	**4,74**	**0,45**	**0,27**	**70,95**
	Обед											
27	Салат из огурцов и помидопров с растительном мас	60/5	0,7	4,8	3,4	59	15,18	11,83	0,4	0,02	0,02	4,82
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
105	Тефтели из говядины с соусом	50/30	11,4	18,4	15,6	274	30,29	27,27	1,17	0,05	0,1	2,08
165	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
б/н	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
269	Чай с сахаром	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
б/н	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/40	2,96	0,72	15,46	102	2,9	0,02	0,03	0,75	0,03	0,9
	Итого		**29,76**	**34,92**	**117,66**	**931**	**155,69**	**226,04**	**9,82**	**1,17**	**0,44**	**25,45**
	Итого за день		44,56	55,72	244,16	1683	380,14	358,25	12,16	1,57	0,72	32,68

ОВЗ старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергет. ценност	Минеральные элементы, Ca	Mg	Fe	Витамины (мг) B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
	Завтрак											
2	Бутерброд с маслом с сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	9,9
168	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	7,9	5,9	44,5	268	79,82	97,44	2,68	0,3	0,07	10,18
б/н	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
272	Чай с молоком с сахаром	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Итого		**21,7**	**18,8**	**101,9**	**674**	**392,98**	**150,62**	**4,39**	**0,45**	**0,31**	**80,6**
	Обед											
27	Салат из огурцов и помидопров с растительном мас	60/5	0,7	4,8	3,4	59	15,18	11,83	0,4	0,02	0,02	4,82
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
105	Тефтели из говядины с соусом	50/30	11,4	18,4	15,6	274	30,29	27,27	1,17	0,05	0,1	2,08
165	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
б/н	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
269	Чай с сахаром	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
б/н	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/40	2,96	0,72	15,46	102	2,9	0,02	0,03	0,75	0,03	0,9
	Итого		**29,76**	**34,92**	**117,66**	**931**	**155,69**	**226,04**	**9,82**	**1,17**	**0,44**	**25,45**
	Итого за день		44,56	55,72	244,16	1683	380,14	358,25	12,16	1,57	0,72	32,68

ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергет. ценност	Минеральные элементы, Ca	Mg	Fe	Витамины (мг) B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
	Обед											
27	Салат с огурцами и помидорами с растительным	60/5	0,7	4,8	3,4	59	15,18	11,83	0,4	0,02	0,02	4,82
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
105	Тефтели из говядины с соусом	50/30	11,4	18,4	15,6	274	30,29	27,27	1,17	0,05	0,1	2,08
165	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
б/н	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
269	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
б/н	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/40	2,96	0,72	15,46	102	2,9	0,02	0,03	0,75	0,03	0,9
	Итого		**29,76**	**34,92**	**117,66**	**931**	**155,69**	**226,04**	**9,82**	**1,17**	**0,44**	**25,45**

Начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергет. ценност	Минеральные элементы, Ca	Mg	Fe	Витамины (мг) B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
	Завтрак											
б/н	Банан	100	0		10	47	16	9	2,2	0,03	11	10
105	Тефтели из говядины с соусом	50/30	11,4	18,4	15,6	274	30,29	27,27	1,17	0,05	0,1	2,08
165	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
269	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
б/н	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	2,96	0,72	15,46	102	2,9	0,02	0,03	0,75	0,03	0,9
	Итого		**26,06**	**27,22**	**95,16**	**760**	**125,02**	**190,2**	**8,51**	**1,07**	**11,34**	**13,63**

Старшие классы (родительские взносы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергет. ценност	Минеральные элементы, Ca	Mg	Fe	Витамины (мг) B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
	Обед											
67	Суп картофельный с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	23,32	17,18	0,64	0,04	0,03	8
105	Тефтели из говядины с соусом	50/30	11,4	18,4	15,6	274	30,29	27,27	1,17	0,05	0,1	2,08
165	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
269	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
б/н	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/40	2,96	0,72	15,46	102	2,9	0,02	0,03	0,75	0,03	0,9
	Итого		**28,16**	**32,32**	**97,56**	**818**	**132,34**	**198,38**	**6,95**	**1,08**	**0,37**	**11,63**