Утверждаю
Директор школы
_____ М.С. Бурнашова
Приказ от 06.09.2024 № 117/1

М Е Н Ю для обучающихся с ОВЗ
МБОУ «Антоньевская СОШ»
на 2024-2025 учебный год.

День: Понедельник Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 -18 лет

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 217	Суп лапша	250 (30)	27,5	2,25	185,5	565,2			1,8	1,2	0,240	0,360		
№ 680	Каша гречневая с маслом	200(40) 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	2,8	20	0,09		380		18	6,7 6,8
№ 618	Тефтели мясные	100	10,5	19,6		250	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
	Чай	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	1020	89,63	36,61	405,89	1773								

День: вторник Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 -18 лет

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 171	Борщ со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
№ 565	«Сайра»	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Чай с лимоном	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Итого	970	31,82	20,15	99,74	1292,86								

День: среда Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7 – 18 лет

Обед.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 226	Суп фасолевый	250	51,25	5,1	160,025	447			0,09	1,2			90	1,7
№ 403	Каша гороховая с маслом	200	46	3,2	101,6	314	1,8				178	5,46	176	14
	Кофейный напиток	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	950	121,68	11,88	356,57	1275								

День: четверг Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 – 18 лет

Обед.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 191	Щи	250	3,75	0,25	32	105	0,03	0,5			2,5	14,5	5,75	22
№ 688	Рожки отварные Масло сливочное	200 (15)	18,0 0,05	1,98 8,25	125,46 0,08	606 74,8	0,34		0,09		38	17,4	3,2	1,6
№ 868	Компот с сахаром	200 20	0,04	-	4,74 19,96	17 75,8	0.002	0.36	0,18		20	12	10	0.4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	989	45,17	14,16	235,16	1226,60								

День: пятница Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:7 -18 лет

Обед.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 215	Суп овощной	250	2,79	0,33	20,25	96	0,03	0,5		1,2	2,5	14,5	5,75	22
№ 680	Каша гречневая Масло сливочное	200/40 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	0,084 0,016		0,09		40 16	50,6 300	30 100	0,98 6,8 2,0
	Чай	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	1100	54,35	25,8	183,13	1282,8								

День: понедельник Неделя вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 7 -18 лет

Обед.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 196	Суп Рассольник	250 30	2,79 2,32	0,33 0,27	20,25 18,25	96 9,72	0,005 0,036	0,08			0,4 1,14	2,32 9,69	0,92 1,2	0,036 0,054
	Гороховое пюре	200	34,5	5,1	86,6	509,3								
	Чай	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,1	1,4	45,6	231	0,27	-	-	3,8	43	254	74	4800
	Итого	980	64,01	20	174,2	1104,42								

День: вторник Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 -18 лет

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп «Полевой»	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
	Овощное рагу	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Чай с лимоном	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Итого	970	31,82	20,15	99,74	1292,86								

День: среда Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 – 18 лет

Обед.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 215	Суп овощной	250	2,79	0,33	20,25	96	0,03	0,5		1,2	2,5	14,5	5,75	22
№ 680	Каша гречневая Масло сливочное	200/40 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	0,084 0,016		0,09		40 16	50,6 300	30 100	0,98 6,8 2,0
№ 591	Тефтели мясные	100	20	9,8	-	218	0,09			12		1800		17
	Чай	200	-	-	10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	965	50,87	21,84	285,77	1600,6								

День: четверг Неделя вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет – 18 лет

Обед

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп «Рисовый»	250/40	7,44 45,75	4,8 58,25	-	79,6	0.08		0,27		3.75	5.5	5.0	0,051 0.15
№ 601	Плов с мясом птицы	200(40) 10	25,6 0,05	17 8,25	109,8 0,08	848 74,8	2,1				120	0,18	30	450
	Чай	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	940	56.6	27,61	232,45	1301,4								

День: пятница Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 -18 лет

Обед.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп перловый	250/40	7,44 45,75	4,8 58,25	-	79,6	0.08		0,27		3.75	5.5	5.0	0,051 0.15
	Вермишель с маслом	200(40) 10	25,6 0,05	17 8,25	109,8 0,08	848 74,8	2,1				120	0,18	30	450
	Чай с лимоном	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	960	56.6	27,61	232,45	1745,2								