

Согласовано

Директор МБОУ «Тат.Каргалинская СОШ»

Т.Ф. Низамутдинова



Утверждено  
Директор МБОУ  
«Краснокоммунарская СОШ»

Желябина Т.Н.



## Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

МБОУ «Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа  
Оренбургской области

Сезон: **осень - зима**

Второй завтрак: 10-30; 11-30

Питание второй смены: 14-15; 15-10; 16-00ч

В школе организовано одноразовое питание.

Вторым завтраком питаются дети категории ОВЗ.

Сезон: **осень - зима**

**Неделя 1**

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День 1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49				
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	260	13,7	11,8	49,7	360,1	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4				
54-22гн	Какао с молоком стученным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85				
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,4</b>	<b>33,3</b>	<b>92</b>	<b>776,9</b>	<b>486,4</b>	<b>77,17</b>	<b>173,77</b>	<b>0,173</b>	<b>0,5</b>	<b>1,64</b>	<b>503,3</b>	<b>3,52</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73				
ПР	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45				
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>	<b>128,3</b>	<b>14,3</b>	<b>9,8</b>	<b>39,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>39,1</b>	<b>1,18</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>850</b>	<b>27,8</b>	<b>33,7</b>	<b>122,8</b>	<b>905,2</b>	<b>500,7</b>	<b>86,97</b>	<b>213,57</b>	<b>0,223</b>	<b>0,54</b>	<b>2,34</b>	<b>542,4</b>	<b>4,7</b>				
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36				
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73				
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22				
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,1</b>	<b>24,3</b>	<b>77,8</b>	<b>626,1</b>	<b>62,9</b>	<b>157,4</b>	<b>26,61</b>	<b>0,308</b>	<b>6,29</b>	<b>1,7</b>	<b>349,6</b>	<b>7,31</b>				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27,9	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08				
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45				
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>225</b>	<b>4,5</b>	<b>8</b>	<b>35,5</b>	<b>232,9</b>	<b>49,8</b>	<b>7,7</b>	<b>51,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,1</b>	<b>35,4</b>	<b>0,53</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>785</b>	<b>28,6</b>	<b>32,3</b>	<b>113,3</b>	<b>859</b>	<b>112,7</b>	<b>165,1</b>	<b>78,11</b>	<b>0,358</b>	<b>6,31</b>	<b>2,8</b>	<b>385</b>	<b>7,84</b>				

День 3														
Завтрак														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	30	20	16,6	0,05	0,09	1,27	138	1,94
54-21г	Пюре из бобовых(горох)	150	14,5	1,3	33,8	204,8	78	70	0,9	0,44	-	0,6	215	4,45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	**Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>40,4</b>	<b>23,8</b>	<b>96</b>	<b>759,7</b>	<b>147,3</b>	<b>117,8</b>	<b>18,56</b>	<b>0,56</b>	<b>3,53</b>	<b>3,79</b>	<b>427,9</b>	<b>8,86</b>
Второй завтрак														
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	Пряник «Тулский»	40	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>8</b>	<b>35,3</b>	<b>231,8</b>	<b>16,7</b>	<b>10,6</b>	<b>39,8</b>	<b>0,05</b>	<b>1,16</b>	<b>0,72</b>	<b>40,4</b>	<b>1,22</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>800</b>	<b>44,9</b>	<b>31,8</b>	<b>131,3</b>	<b>991,5</b>	<b>164</b>	<b>128,4</b>	<b>58,36</b>	<b>0,61</b>	<b>4,69</b>	<b>4,51</b>	<b>468,3</b>	<b>10,08</b>

Сезон: весна - лето

### Неделя 1

День 4														
Завтрак														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	53,14	66,86	378,86	0,103	3,27	103,16	250,28	1,27
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	52	37,33	31,73	0,16	13,6	0,2	112	1,37
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
54-19з	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,9	0,2	99,1	2,4	0	45	0	0	0,06	3	0,02
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,8</b>	<b>22,6</b>	<b>67,8</b>	<b>550,1</b>	<b>166,94</b>	<b>130,09</b>	<b>502,39</b>	<b>0,36</b>	<b>31,89</b>	<b>104,32</b>	<b>426,18</b>	<b>4,26</b>
Второй завтрак														
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79
ПР	Вафли «Артек»	24	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>224</b>	<b>4,45</b>	<b>8,14</b>	<b>38,73</b>	<b>246,5</b>	<b>67,8</b>	<b>9,1</b>	<b>40,7</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>1,24</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>779</b>	<b>23,25</b>	<b>30,74</b>	<b>106,53</b>	<b>796,6</b>	<b>234,74</b>	<b>139,19</b>	<b>543,09</b>	<b>0,42</b>	<b>33,49</b>	<b>105,12</b>	<b>461,88</b>	<b>5,5</b>

День 5														
Завтрак														
265	Запеканка из макарон с творогом	200	39,5	14,2	28,9	401,7	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6
54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	0,52	0,08	107	1,07
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>50,1</b>	<b>22,3</b>	<b>66,4</b>	<b>666,9</b>	<b>476,5</b>	<b>84,53</b>	<b>115,3</b>	<b>0,245</b>	<b>8,06</b>	<b>1,88</b>	<b>461,4</b>	<b>6,08</b>
Второй завтрак														
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12
ПР	печенье	75	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>275</b>	<b>4,6</b>	<b>8</b>	<b>35,5</b>	<b>232,9</b>	<b>19,8</b>	<b>11,4</b>	<b>41,95</b>	<b>0,06</b>	<b>1,44</b>	<b>0,7</b>	<b>41,9</b>	<b>0,57</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>830</b>	<b>54,7</b>	<b>30,3</b>	<b>101,9</b>	<b>899,5</b>	<b>496,3</b>	<b>95,93</b>	<b>157,25</b>	<b>0,305</b>	<b>9,5</b>	<b>2,58</b>	<b>503,3</b>	<b>6,65</b>

Сезон: осень - зима

## Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Ca		Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День 6																				
Завтрак																				
54-1бк	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	87	20,25	20,4	0,053	0,398	0,14	93	0,398						
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49						
54-22ГН	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85						
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22						
ПР	Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>27,5</b>	<b>73,9</b>	<b>616,9</b>	<b>399,5</b>	<b>74,78</b>	<b>83,2</b>	<b>0,168</b>	<b>7,69</b>	<b>100,92</b>	<b>343,4</b>	<b>4,66</b>						
54-22ХН	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73						
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45						
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>225</b>	<b>4,3</b>	<b>8</b>	<b>49,8</b>	<b>288,9</b>	<b>14,3</b>	<b>9,8</b>	<b>39,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>39,1</b>	<b>1,18</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>785</b>	<b>22,8</b>	<b>35,5</b>	<b>123,7</b>	<b>905,8</b>	<b>413,8</b>	<b>84,58</b>	<b>123</b>	<b>0,218</b>	<b>7,73</b>	<b>101,62</b>	<b>382,5</b>	<b>5,84</b>						

День 7														
Завтрак														
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	12	19	20,4	0,03	1,13	1,42	133	1,98
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	170	5	6	34,6	212	26	23	27	0,06	0	0,8	190	1,07
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>25,7</b>	<b>66,8</b>	<b>591,4</b>	<b>95,9</b>	<b>73</b>	<b>169,7</b>	<b>0,168</b>	<b>35,97</b>	<b>4,34</b>	<b>404,6</b>	<b>5,34</b>
Второй завтрак														
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	Пряник «Тульский»	40	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>240</b>	<b>4,7</b>	<b>8</b>	<b>48,6</b>	<b>285,8</b>	<b>16,7</b>	<b>10,6</b>	<b>39,88</b>	<b>0,05</b>	<b>1,16</b>	<b>0,72</b>	<b>40,4</b>	<b>1,22</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>790</b>	<b>27,8</b>	<b>33,7</b>	<b>115,4</b>	<b>877,2</b>	<b>112,6</b>	<b>83,6</b>	<b>209,58</b>	<b>0,218</b>	<b>37,13</b>	<b>5,06</b>	<b>445</b>	<b>6,56</b>
День 8														
Завтрак														
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	14	16	733	0,03	3,63	0,78	22	0,67
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,56	43,2	280,44	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>21,4</b>	<b>73,7</b>	<b>582,2</b>	<b>65,3</b>	<b>164,8</b>	<b>753,6</b>	<b>0,318</b>	<b>5,07</b>	<b>2,44</b>	<b>347,9</b>	<b>7,66</b>
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79
ПР	Вафли «Артек»	24	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>224</b>	<b>4,45</b>	<b>8,14</b>	<b>38,73</b>	<b>246,5</b>	<b>67,8</b>	<b>9,1</b>	<b>40,7</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>1,24</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>774</b>	<b>28,05</b>	<b>29,54</b>	<b>112,43</b>	<b>828,7</b>	<b>133,1</b>	<b>173,9</b>	<b>794,3</b>	<b>0,378</b>	<b>6,67</b>	<b>3,24</b>	<b>383,6</b>	<b>8,9</b>

Сезон: осень-зима

**Неделя 2**

№ рц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

**День 9**

<b>Завтрак</b>														
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	70	9,8	1,9	6	80	28,8	32,8	15,68	0,064	0,128	1,57	151,2	0,72
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16	9,6	24,53	0,08	0	1	54,67	0,97
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	булочка	50	3,9	1,2	26,7	133	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>8,3</b>	<b>97,4</b>	<b>550,3</b>	<b>106,6</b>	<b>68,3</b>	<b>132,01</b>	<b>0,242</b>	<b>15,15</b>	<b>3,53</b>	<b>269,77</b>	<b>3,31</b>

**Второй завтрак**

54-22хн	Кисель из концентрата	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12
ПР	печенье	75	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>275</b>	<b>4,5</b>	<b>8</b>	<b>41,8</b>	<b>257,9</b>	<b>19,8</b>	<b>11,4</b>	<b>41,95</b>	<b>0,06</b>	<b>1,44</b>	<b>0,7</b>	<b>41,9</b>	<b>0,57</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>825</b>	<b>26,1</b>	<b>16,3</b>	<b>139,2</b>	<b>808,2</b>	<b>126,4</b>	<b>79,7</b>	<b>173,96</b>	<b>0,302</b>	<b>16,59</b>	<b>4,23</b>	<b>311,67</b>	<b>3,88</b>

**День 10**

<b>Завтрак</b>														
54-12з	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	26	45	27,3	0,13	9,53	0,6	231	3,43
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0	3,8	0,79
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>29,4</b>	<b>28,2</b>	<b>54</b>	<b>588</b>	<b>115,4</b>	<b>83,3</b>	<b>588,5</b>	<b>0,228</b>	<b>14,36</b>	<b>1,94</b>	<b>316,2</b>	<b>5,87</b>
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	вафли	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>225</b>	<b>4,7</b>	<b>8</b>	<b>48,6</b>	<b>285,8</b>	<b>49,8</b>	<b>7,7</b>	<b>51,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,1</b>	<b>35,4</b>	<b>0,53</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>775</b>	<b>34,1</b>	<b>36,2</b>	<b>102,6</b>	<b>873,8</b>	<b>165,2</b>	<b>91</b>	<b>640</b>	<b>0,278</b>	<b>14,38</b>	<b>3,04</b>	<b>351,6</b>	<b>6,4</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Средние значения за 10 дней</b>														
<b>Завтрак</b>			<b>799</b>	<b>31,81</b>	<b>31,01</b>	<b>116,92</b>	<b>245,95</b>	<b>112,84</b>	<b>299,12</b>	<b>0,331</b>	<b>13,7</b>	<b>24,13</b>	<b>423,53</b>	<b>6,64</b>

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\* При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

\*\* Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Нарзуллаева И.Н.

