

Утверждаю:
Директор МКОУ «Глядковская СШ»
 М.Л. Казаева
Приказ № 88 от 23.08.2022г.

Примерное десятидневное меню для учащихся ОВЗ МКОУ «Глядковская СШ»

1-й день понедельник

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная манная	258	250	4,52	4,07	35,46	197	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			7,12	4,87	66,16	310,2	0,00

2-й день вторник

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Суп молочный вермишелевый	93	250	7,56	7,00	22,81	184,5	1,14
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			10,16	7,8	53,51	298,2	0,00

3 – й день Среда

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная рисовая	253	200	9,68	8,85	49,37	226,5	1,42
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			12,28	9,65	80,07	340,2	1,42

4-й день четверг

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная пшённая	258	200	14,7	11,3	49,12	289	1,36
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Итого			17,3	12,1	79,82	402,7	1,36

5-й день пятница

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная овсяная	174	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			10,76	10,64	66,3	377,7	0,5

6-й день понедельник

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Макаронные издел. отварные с сыром	206	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			13,77	11,08	62,48	377,7	0,14

7-й день вторник

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Суп молочный вермишелевый	93	250	7,56	7,00	22,81	184,5	1,14
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			10,16	7,8	53,51	298,2	1,14

8-й день среда

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная манная	258	250	4,52	4,07	35,46	197	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			7,12	4,87	66,16	31,07	0,00

9-й день четверг

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная пшённая	258	200	14,7	11,3	49,12	289	1,36
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			17,3	12,1	79,82	402,7	1,36

10-й день пятница

Завтрак

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная овсяная	174	200	8,16	9,84	35,6	265	0,5
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
итого			10,76	10,64	66,3	378,7	0,5

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная манная	258	250	4,52	4,07	35,46	197	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С(мг)
Каша молочная манная	258	250	4,52	4,07	35,46	197	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00