



Утверждаю: директор школы **С.Н. Володина**

Примерное 10- дневное меню- питание обучающихся 1-4 классов ОВЗ МБОУ «Покровская средняя школа» на 2022-2023 учебный год

День 1.

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества					Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	Каша рисовая	210	8,3	7,5	45													
	Компот	200	4,5	3,59	24,5													
	Песочное печенье	55	2,8	6,27	24,98													
	Яблоко	273	0,66	0,66	16,27													
111	Суп гороховый	250	6,6	9	20,64			187,04	0,04	0,9	0,26	0,36		106	120,78	23,26	0,46	
437	Гуляш из куриного мяса	70	23,8	9,52	5,74			203	0,21	1,54	0	0		29,4	234	98	31,39	
	Макароны	180																
380	Чай	200	4,57	5,04	21,49			145,33	0,12	7,36	0,04	0		190,62	140,4	22,54	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	54	2,64	0,36	15,2			79,6	0,08	0	0	0		9,2	0	0	0,76	
49	Печенье	49	1,12	7,96	3,16			89,6	0,018	4,2	91,8	3		49,8	18,6	9	0,42	
	ИТОГО	1541	38,73	31,88	66,23			704,57	0,468	14	92,1	0		385,02	513,78	152,8	33,17	
	ДЕНЬ 2																	
	Каша пшеничная	210	10,5	16,42	43,39													
	Чай	200	0,26	0,06	27,52													
	Вафли	80																
	Бананы	197																
206	Суп крестьянский	250	5,49	5,28	16,33			134,75	0,23	5,81	0	0		38,08	87,18	35,3	2,03	
312	Гречка	100	3,2	1,2	22,1			112	0,15	5,6	9	0,2		40	84	30	1	
101	Котлета (мясо птицы)	50	11,77	4,73	4,35			100,04	0,048	0	0	0		10,88	132,38	19,25	0,816	

349	Чай	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	54	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
	Соус	50												
	Батон	15												
	Масло	35												
	ИТОГО	1441	25,99	19,81	98,61	666,76	0,718	20	9	0,8	164,6	395,02	136,3	6,696
	День 3													
	Каша манная	210	11,6	14,83	70,24									
	Компот	200	4,5	3,59	24,5									
	Вафли	80	2,43	0,74	17,22									
	Бананы	182	1,94	0,65	27,09									
111	Суп с вермишелью	250	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26	0,36	106	120,78	23,26	0,46
101	Плов	180	11,77	4,73	4,35	100,04	0,048	0	0	0	10,88	132,38	19,25	0,816
349	Чай	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пр	Хлеб ржано-пшеничный	54	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
	Песочное печенье	65												
	ИТОГО	1421	31,14	23,15	114,26	815,45	1,488	12,7	0,29	0,96	205,58	533,3	213,74	7,446
	День 4													
	Каша пшеничная	210	10,5	16,42	43,39									
	Чай	200	0,26	0,06	27,52									
	Вафли	80												
	Бананы	197												
111	Суп крестьянский	250	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26	0,36	106	120,78	23,26	0,46
101	Котлета (мясо птицы)	50	11,77	4,73	4,35	100,04	0,048	0	0	0	10,88	132,38	19,25	0,816
309	Макаронные изделия	180	13,16	14,03	86,9	249,14	0,96	0,1	0	7,97	2,33	220,11	20,55	2,33

[illegible]

[illegible]

110	Ши	250	3,85	2,18	6,78	81,23	0,075	12,475	0,025	0	73,93	159,025	30,975	1,1
81	Биточки рыбные с картофельным пюре	200	27,32	18,08	19,85	322,66	1,46	0,54	0,2	0,002	293,86	382,86	40,4	1,18
пр	Хлеб ржано - пшеничный	54	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
380	Чай	200	4,57	5,04	21,49	145,33	0,12	7,36	0,04	0	190,62	140,4	22,54	0,14
49	Печенье песочное	60	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	91,8	3	49,8	18,6	9	0,42
	ИТОГО	1449	39.86	34.46	71.28	742.82	1.743	24.575	92.065	3.602	617.21	717.3036	116.915	8.606