

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Благовещенская средняя общеобразовательная школа № 1
имени Петра Петровича Корягина»
Благовещенского района Алтайского края

Утверждаю
Директор МБОУ БСОШ №1
им. П. П. Корягина



О.И. Гермаш

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней
для детей с ОВЗ

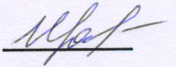
2023 год

наименование блюд	выход г., мл.	№ тех. карт	белки г.	жиры, г.	углевод ы, г.	калор-ть ккал	витамины мг				мин.в-ва (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Se
1 день														
Завтрак														
Каша мол.кукур.	200/5	108	7,44	8,07	35,28	243,92	0		0,1	3,5	44	134		
Чай с сахаром	200/15	300	0,12	-	12,04	48,64	0,1	10			495		440	
Масло сливочн.	10	365	0,1	7,2	0,1	66	2,3	24	24	2	1			
Хлеб	50		4,05	0,5	24,4	121	0,2			2,2	35	158	47	
			11,71	15,77	71,82	479,56								
Обед														
Щи из св.кап.	250/10	63	2,09	6,33	10,64	107,83	0,04		0,08	3,5	44	134		
Тефтели	90		9,8	9	10	158,5	0,13	2	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	150	130	17,3	3,84	38,13	246,14					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Чай с лимоном	200	294	0,07	0,01	15,31	61,62	0,07	10			495		440	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Закуска-помидор свеж.	60		0,6	0,1	2	43	0,01	2		0,1	7	7	4	
			32,16	20,41	91,06	688,62								
Всего за день			43,87	36,18	162,88	1168,18								
2 день														
Завтрак														
Суп мол.верм.	200/5	53	6,98	7,65	24,66	195,1	0,13	2	0,02		57,6	204	47	
Чай с сахаром	200/15	300	0,12	-	12,04	48,64	0,1	10			495		440	
Хлеб	50		4,05	0,5	24,4	121	0,2			2,2	35	158	47	
Сыр	10	366	10	1,74	2,21	27,3	0,03	0,7	238	0,4	1000	600	55	
			21,15	11,89	63,31	391,8								
Обед														
Суп с клёцками	250	46	3,75	3,29	16,84	111,94		70	0,3	26	74	10		
Котлеты куринные	80		16,2	9	12	143,9	0,08	11			11	59	22	0,4
Каша гречневая	150	219	8,73	5,43	45	263,8					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Хлеб ржаной	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,2			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
			31,52	19,1	101,08	771,14								
Всего за день			52,67	30,99	164,33	1162,91								
3 день														
Завтрак														
Каша Дружба	200/5	102	6,55	8,33	35,09	241,11								
Масло сливочн.	10	365	0,1	7,2	0,1	66	2,3	24	24	2	1			
Хлеб	50		4,05	0,5	24,4	121	0,2			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200/15	300	0,12	-	12,04	48,64	0,1	10			495		440	
			10,81	16,03	71,63	476,75								
Обед														
Свекольник	250/10	43	1,93	6,34	10,05	105	0		0,1	3,5	44	134		
Рыба туш.с овощами	100	172	10,37	6,7	5,4	174,5	0,11	1,8	0,01	0,26	20	207	30	202
Картофельное пюре	150	241	3,19	6,06	23,29	160,45	0,08	11			11	59	22	0,4
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Закуска-огурцы солён.	60		0,2	0,02	0,42	2,75	0	3,6	2	0,04				
Какао с молоком	200	269	3,77	3,93	25,95	153,92	0,07				147		200	
Сок-1 шт.	200				10	40								
			21,66	23,45	89,05	696,95								
Всего за день			32,47	39,48	160,68	1173,7								
4 день														

Обед															
Свекольник	250/10	43	1,93	6,34	10,05	105	0	й	0,1	3,5	44	134			
Рис отварной	150	224	3,88	5,08	40,27	225,8	49		78		52	185			
Котлеты куриные	80		16,2	9	12	143,9	0,08	11			11	59	22	0,4	
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23									
Огурцы свежие	30		0,3	0,2	0,8	24									
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440		
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47		
Фрукты	200		0,7	0,7	40,6	94	0,5	5,6	5	0,3	40	34	25		
			25,53	22,45	130,74	712,25									
Всего за день			44,28	52,61	170,32	1244,97									
Всего за 10 дней			487,75	375,5	1618,9	11627,1									

шеф-повар

О.В.Иванова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней
для детей ОБС 1-4 классов