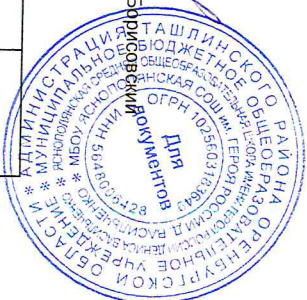


Десятидневное меню питания обучающихся ОВЗ МБОУ Яснополянская СОШ им. Героя России Д. Васильченко

Утверждаю:
Директор школы:

В.С. Бурисовский

В.С. Бурисовский



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	4,1	74,8	54-19з
	Каша жидкая молочная пшениная	200	5,9	6,3	27,2	189,3	54-28к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23тн
	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		630	17,3	18,1	106,6	641,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Печенье	40	2,2	8,7	19,7	165,9	Пром.
	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		600	16,5	16,5	95,8	597,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	Пром.
	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		650	13,44	9,3	96,7	525,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з
	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	54-21к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Апельсин	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		635	18,5	15,2	114,9	620,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5	Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	4,1	74,8	54-19з
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
	Итого за Завтрак	650	16,45	19,05	103,3	620,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6	Печенье	40	2,2	8,7	19,7	165,9	Пром.
	Каша "Дружба"	200	4	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		610	14,4	16,8	104	628,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7	Вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	Пром.
	Запеканка из творога	150	16,7	10,7	21,6	301,2	54-1г
	Джем фруктовый	20	0,1	0	14,4	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Апельсин	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Завтрак	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	22,6
Итого за Завтрак		610	24,84	13,1	119,8	746,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8	Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	4,1	74,8	54-19з
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак		650	16,45	18,05	103,3	620,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9	Вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	Пром.
	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3 соус
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	63	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		690	19,24	10,7	111,4	634,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10	Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
	Сыр российский в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,7	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		665	22,12	19,42	90,5	610,9	