

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ с УИОП

\_\_\_\_\_ Быданова Л. Е.

\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ Загребин Е.В.

\_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное десятидневное меню осень - зима детей-инвалидов 1 -4 классы ЗАВТРАК**

**1 неделя**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>Понедельник</b>											
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,53	23,10	122,00	163,00	28,00	0,30	54-8з/2020
Фрикадельки в соусе	90/30	11,04	12,64	14,48	234,40	0,00	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014
Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00	18,40	53,00	12,00	12,00	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,40	0,56	0,04	22,20	208,00	0,24	54-1з-2020
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>26,93</b>	<b>30,15</b>	<b>97,16</b>	<b>785,43</b>	<b>33,70</b>	<b>194,94</b>	<b>830,27</b>	<b>306,90</b>	<b>16,58</b>	
<b>вторник</b>											
Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80	0,00	123,00	14,40	0,38	22/2021
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,60	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	10,20	32,10	624,00	58,35	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	54-1хн/2020
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>25,70</b>	<b>14,64</b>	<b>95,94</b>	<b>616,38</b>	<b>22,60</b>	<b>57,76</b>	<b>1287,57</b>	<b>205,96</b>	<b>4,88</b>	
<b>среда</b>											
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	2,3	0,7	136,0	22,5	0,7	54-13з/2020
Котлета рыбная (минтай)	90	14,10	2,80	8,60	115,90	0,16	22,00	301,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,40	203,50	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	4,10	0,15	54-3соус/2020
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	17,30	220,00	143,00	1,09	54-21гн/2020



Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,40	18,00	49,00	11,00	0,40	54-20з/2020
Фрикадельки из кур	90/30	11,36	10,56	12,08	195,44	0,90	11,80	58,60	39,50	0,50	672/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,0	19,2	219,0	15,00	0,2	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	54-1хн/2020
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>25,96</b>	<b>18,16</b>	<b>108,98</b>	<b>707,74</b>	<b>13,30</b>	<b>69,00</b>	<b>660,77</b>	<b>155,00</b>	<b>3,40</b>	
<b>среда</b>											
Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80	0,00	123,00	14,40	0,38	22/2021
Тефтели рыбные	90/30	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	13,41	282,50	55,50	0,96	54-14р/2020
Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	10,20	32,10	624,00	58,35	1,00	54-11г/2020
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	17,30	220,00	143,00	1,09	54-21гн/2020
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>25,39</b>	<b>22,40</b>	<b>89,24</b>	<b>657,85</b>	<b>23,38</b>	<b>67,81</b>	<b>1583,50</b>	<b>310,75</b>	<b>5,63</b>	
<b>четверг</b>											
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	2,3	0,7	136,0	22,5	0,7	54-13з/2020
Тефтели в соусе ( 1й вариант)	90/30	12,82	10,58	12,51	197,07	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	618/2014
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,40	203,50	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,40	0,56	0,04	22,20	208,00	0,24	54-1з-2020
<b>итого</b>		<b>21,06</b>	<b>18,68</b>	<b>82,87</b>	<b>577,97</b>	<b>2,85</b>	<b>65,98</b>	<b>473,53</b>	<b>314,79</b>	<b>2,86</b>	
<b>пятница</b>											
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,60	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Макаронны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	207,70	0,04	33,70	57,50	126,00	10,00	54-3г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	8,00	58,00	0,40	859/2014
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>29,48</b>	<b>11,84</b>	<b>108,92</b>	<b>653,08</b>	<b>13,24</b>	<b>44,36</b>	<b>605,90</b>	<b>267,21</b>	<b>13,80</b>	

Средний показатель		<i>24,11</i>	<i>19,34</i>	<i>95,21</i>	<i>661,17</i>	<i>20,67</i>	<i>93,90</i>	<i>900,38</i>	<i>236,16</i>	<i>8,96</i>	