|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано Директор МБОУ «Архиповская СОШ»Рябова А.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Утверждено Директор МБОУКраснокоммунарской СОШЖелябина Т.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Основное (организованное)**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

**МБОУ «Архиповская средняя общеобразовательная школа»**

**Оренбургской области**

Сезон: **весна - лето**

Время пребывания детей: 8-00 – 13-45

Время кормления: завтрак – 9-45

Второй завтрак: 11-30

В школе организовано одноразовое питание.

Вторым завтраком питаются дети категории ОВЗ.

Сезон: **весна - лето**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | э/цккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 1** |
| **Завтрак** |
| 63 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 8,2 | 17,7 | 10 | 232,2 | 123,6 | 18,67 | 82,67 | 0,04 | 0,13 | 0,18 | 180 | 0,49 |
| 54-3г | Макаронные изделия отварные с сыром | 260 | 13,7 | 11,8 | 49,7 | 360,1 | 246,4 | 23,1 | 80,3 | 0,077 | 0,22 | 1,1 | 196,9 | 1,4 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 107 | 26 | 10,8 | 0,02 | 0,15 | 0,08 | 95 | 0,85 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **550** | **27,4** | **33,3** | **92** | **776,9** | **486,4** | **77,17** | **173,77** | **0,173** | **0,5** | **1,64** | **503,3** | **3,52** |
| **Второй завтрак** |
| 54-22хн | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21 | 83,9 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **300** | **0,4** | **0,4** | **30,8** | **128,3** | **14,3** | **9,8** | **39,8** | **0,05** | **0,04** | **0,7** | **39,1** | **1,18** |
|  | **ВСЕГО:** | **850** | **27,8** | **33,7** | **122,8** | **905,2** | **500,7** | **86,97** | **213,57** | **0,223** | **0,54** | **2,34** | **542,4** | **4,7** |
| **День 2** |
| **Завтрак** |
| 15 | Салат из свежих огурцов с луком | 70 | 0,6 | 3,6 | 2,3 | 43,8 | 14 | 8,4 | 6 | 0,02 | 6 | 0,06 | 25 | 0,36 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13,2 | 7,3 | 199,7 | 16 | 13 | 1,11 | 0,02 | 0,28 | 0,3 | 92 | 1,18 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 15 | 120 | 19,2 | 0,21 | 0 | 0,84 | 181 | 4,04 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **620** | **29,1** | **25,9** | **88,7** | **703,4** | **62,9** | **157,4** | **26,61** | **0,308** | **6,29** | **1,7** | **349,6** | **7,31** |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,7 | 27,9 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | Печенье «Юбилейное» | 25 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **225** | **4,5** | **8** | **35,5** | **232,9** | **49,8** | **7,7** | **51,5** | **0,05** | **0,02** | **1,1** | **35,4** | **0,53** |
|  | **ВСЕГО:** | **845** | **33,6** | **33,9** | **124,2** | **936,3** | **112,7** | **165,1** | **78,11** | **0,358** | **6,31** | **2,8** | **385** | **7,84** |
| **День3****Завтрак** |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 19 | 11 | 0,68 | 0,01 | 2,28 | 1,62 | 22 | 0,7 |
| 54-6м | Биточек из говядины  | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 30 | 20 | 16,6 | 0,05 | 0,09 | 1,27 | 138 | 1,94 |
| 54-21г | Пюре из бобовых(горох)  | 150 | 18,7 | 4,8 | 43,6 | 292,4 | 78 | 70 | 0,9 | 0,44 | - | 0,6 | 215 | 4,45 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **570** | **41,1** | **24** | **99,3** | **776,7** | **147,3** | **117,8** | **18,56** | **0,56** | **3,53** | **3,79** | **427,9** | **8,86** |
| **Второй завтрак** |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | Пряник «Тульский»  | 40 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **240** | **4,5** | **8** | **35,3** | **231,8** | **16,7** | **10,6** | **39,8** | **0,05** | **1,16** | **0,72** | **40,4** | **1,22** |
|  | **ВСЕГО:** | **810** | **45,6** | **32** | **134,6** | **1008,5** | **164** | **128,4** | **58,36** | **0,61** | **4,69** | **4,51** | **468,3** | **10,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | э/цккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 4** |
| **Завтрак** |
| 17 | Салат из свежих помидоров | 70 | 0,7 | 3,6 | 2,5 | 45,7 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,04 | 15 | 0,06 | 16 | 0,54 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16,6 | 8,9 | 7,5 | 176,7 | 53,14 | 66,86 | 378,86 | 0,103 | 3,27 | 103,16 | 250,28 | 1,27 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 52 | 37,33 | 31,73 | 0,16 | 13,6 | 0,2 | 112 | 1,37 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| 54-19з | Масло сливочное порциями | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 | 2,4 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0,06 | 3 | 0,02 |
|  | **Итого за завтрак:** | **605** | **24,5** | **29,1** | **71,3** | **646,1** | **166,94** | **130,09** | **502,39** | **0,36** | **31,89** | **104,32** | **426,18** | **4,26** |
| **Второй завтрак** |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58 | 3,1 | 1,2 | 0,01 | 1,6 | 0,1 | 3,8 | 0,79 |
| ПР | Вафли «Артек» | 24 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **224** | **4,45** | **8,14** | **38,73** | **246,5** | **67,8** | **9,1** | **40,7** | **0,06** | **1,6** | **0,8** | **35,7** | **1,24** |
|  | **ВСЕГО:** | **829** | **28,95** | **37,24** | **110,03** | **892,6** | **234,74** | **139,19** | **543,09** | **0,42** | **33,49** | **105,12** | **461,88** | **5,5** |
|  |
| **День5****Завтрак** |
| 265 | Запеканка из макарон с творогом | 220 | 22,8 | 16,6 | 45,4 | 422,8 | 160 | 25 | 50 | 0,12 | 0,4 | 1,1 | 199 | 1,6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 111 | 31 | 13,3 | 0,03 | 0,52 | 0,08 | 107 | 1,07 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| ПР | Яблоко  | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 176 | 7,33 | 52 | 0,007 | 0,14 | 0,1 | 100 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак:** | **620** | **37** | **29,3** | **85,8** | **755,1** | **476,5** | **84,53** | **115,3** | **0,245** | **8,06** | **1,88** | **461,4** | **6,08** |
| **Второй завтрак** |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 10 | 5,4 | 2,45 | 0,01 | 1,44 | 0 | 10 | 0,12 |
| ПР | печенье | 75 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **275** | **4,6** | **8** | **35,5** | **232,9** | **19,8** | **11,4** | **41,95** | **0,06** | **1,44** | **0,7** | **41,9** | **0,57** |
|  | **ВСЕГО:** | **895** | **41,6** | **37,3** | **121,3** | **988** | **496,3** | **95,93** | **157,25** | **0,305** | **9,5** | **2,58** | **503,3** | **6,65** |

Сезон: **весна-лето**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | э/цккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 6** |
| **Завтрак** |
| 54-16к | Каша «Дружба»  | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 | 87 | 20,25 | 20,4 | 0,053 | 0,398 | 0,14 | 93 | 0,398 |
| 63 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 8,2 | 17,7 | 10 | 232,2 | 123,6 | 18,67 | 82,67 | 0,04 | 0,13 | 0,18 | 180 | 0,49 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 107 | 26 | 10,8 | 0,02 | 0,15 | 0,08 | 95 | 0,85 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
|  | **Итого за завтрак:** | **680** | **19** | **28** | **85,7** | **670,2** | **399,5** | **74,78** | **83,2** | **0,168** | **7,69** | **100,92** | **343,4** | **4,66** |
| 54-22хн | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21 | 83,9 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | Печенье «Юбилейное» | 25 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **225** | **4,3** | **8** | **49,8** | **288,9** | **14,3** | **9,8** | **39,8** | **0,05** | **0,04** | **0,7** | **39,1** | **1,18** |
|  | **ВСЕГО:** | **785** | **22,8** | **35,5** | **123,7** | **905,8** | **413,8** | **84,58** | **123** | **0,218** | **7,73** | **101,62** | **382,5** | **5,84** |
| **День7** |
| **Завтрак** |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 40 | 15 | 122 | 0,02 | 34,8 | 1,68 | 30 | 0,56 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16,5 | 3,9 | 232,1 | 12 | 19 | 20,4 | 0,03 | 1,13 | 1,42 | 133 | 1,98 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,7 | 249,5 | 26 | 23 | 27 | 0,06 | 0 | 0,8 | 190 | 1,07 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **610** | **26,7** | **24** | **70,2** | **604,5** | **95,9** | **73** | **169,7** | **0,168** | **35,97** | **4,34** | **404,6** | **5,34** |
| **Второй завтрак** |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | Пряник «Тульский»  | 40 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **240** | **4,7** | **8** | **48,6** | **285,8** | **16,7** | **10,6** | **39,88** | **0,05** | **1,16** | **0,72** | **40,4** | **1,22** |
|  | **ВСЕГО:** | **850** | **31,4** | **32** | **118,8** | **890,3** | **112,6** | **83,6** | **209,58** | **0,218** | **37,13** | **5,06** | **445** | **6,56** |
| **День 8** |
| **Завтрак** |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70 | 0,7 | 3,6 | 2,2 | 43,7 | 14 | 16 | 733 | 0,03 | 3,63 | 0,78 | 22 | 0,67 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 | 16 | 13 | 1,11 | 0,02 | 0,28 | 0,3 | 92 | 1,18 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 15 | 120 | 19,2 | 0,21 | 0 | 0,84 | 181 | 4,04 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **590** | **26,3** | **24,3** | **79,7** | **641,8** | **65,3** | **164,8** | **753,6** | **0,318** | **5,07** | **2,44** | **347,9** |  **7,66** |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58 | 3,1 | 1,2 | 0,01 | 1,6 | 0,1 | 3,8 | 0,79 |
| ПР | Вафли «Артек» | 24 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **224** | **4,45** | **8,14** | **38,73** | **246,5** | **67,8** | **9,1** | **40,7** | **0,06** | **1,6** | **0,8** | **35,7** | **1,24** |
|  | **ВСЕГО:** | **814** | **30,75** | **32,44** | **118,43** | **888,3** | **133,1** | **173,9** | **794,3** | **0,378** | **6,67** | **3,24** | **383,6** | **8,9** |

Сезон: **весна-лето**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | э/цккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 9** |
| **Завтрак** |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,04 | 15 | 0,06 | 16 | 0,54 |
| 54-3р | Котлета рыбная(минтай) | 90 | 12,6 | 2,44 | 7,72 | 102,86 | 28,8 | 32,8 | 15,68 | 0,064 | 0,128 | 1,57 | 151,2 | 0,72 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 16 | 9,6 | 24,53 | 0,08 | 0 | 1 | 54,67 | 0,97 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | булочка | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **580** | **24,6** | **14,6** | **100,8** | **633,4** | **106,6** | **68,3** | **132,01** | **0,242** | **15,15** | **3,53** | **269,77** | **3,31** |
| **Второй завтрак** |
| 54-22хн | Кисель из концентрата  | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 10 | 5,4 | 2,45 | 0,01 | 1,44 | 0 | 10 | 0,12 |
| ПР | печенье | 75 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **275** | **4,5** | **8** | **41,8** | **257,9** | **19,8** | **11,4** | **41,95** | **0,06** | **1,44** | **0,7** | **41,9** | **0,57** |
|  | **ВСЕГО:** | **855** | **29,1** | **22,6** | **142,6** | **891,3** | **126,4** | **79,7** | **173,96** | **0,302** | **16,59** | **4,23** | **311,67** | **3,88** |
| **День 10** |
| **Завтрак** |
| 54-12з | Икра морковная | 70 | 1,5 | 5 | 7,1 | 79,2 | 18 | 23 | 560 | 0,03 | 3,23 | 0,84 | 37 | 0,65 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему  | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 | 26 | 45 | 27,3 | 0,13 | 9,53 | 0,6 | 231 | 3,43 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58 | 3,1 | 1,2 | 0,01 | 1,6 | 0 | 3,8 | 0,79 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной  | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **560** | **29,6** | **28,9** | **55** | **599,3** | **115,4** | **83,3** | **588,5** | **0,228** | **14,36** | **1,94** | **316,2** | **5,87** |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | вафли | 25 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **225** | **4,7** | **8** | **48,6** | **285,8** | **49,8** | **7,7** | **51,5** | **0,05** | **0,02** | **1,1** | **35,4** | **0,53** |
|  | **ВСЕГО:** | **785** | **34,3** | **36,9** | **103,6** | **885,1** | **165,2** | **91** | **640** | **0,278** | **14,38** | **3,04** | **351,6** | **6,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | э/цккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Средние значения за 10 дней** |
| **Завтрак** |
|  |  | **799** | **31,81** | **31,01** | **116,92** | **874,55** | **245,95** | **112,84** | **299,12** | **0,331** | **13,7** | **24,13** | **423,53** | **6,64** |

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

*Технолог:* Нарзуллаева И.Н.