

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №2 г. Баксана

А.М. Нагоев

"31" августа 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1-й день									
Завтрак	Каша манная	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	50	50	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,05	12,97	49,14	337,49	
2-й день									
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	
3-й день									
Завтрак	Пшеничная каша	150	6,6	5,73	6,76	10,42	25,86	224,94	
	Хлеб пшеничный	40	45	45	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	3	3	3,17	5,58	15,96	126,74	395
					12,38	23,63	56,44	488,63	
4-й день									
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	
5-й день									
Завтрак	Каша манная	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	50	50	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,05	12,97	49,14	337,49	
6-й день									
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	111
7-й день									
Завтрак	Рисовая каша	150	54	54	3,60	4,32	37,53	203,40	302
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,25	11,95	66,15	397,15	

8-й день

		масса порции, г	брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	111

9-й день

Завтрак	Каша гречневая	150	58	58	8,55	7,23	41,18	263,99	744
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	2,97	5,50	15,90	124,98	394
					13,97	20,36	71,70	525,92	

10-й день

Завтрак	Каша манная	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	50	50	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,05	12,97	49,14	337,49	

И.о. повара

Кеуф

В.Б. Гергова