

Утверждаю
Директор МКОУ «Ульяно-Ленинская
ООШ» ст. Судимир Жиздринского
района Калужской области

Новикова О. А.
Приказ № 37-3 от 01 сентября 2022 г.

**Десятидневное меню
для обучающихся с ОВЗ
МКОУ «Ульяно-Ленинская ООШ» ст. Судимир
Жиздринского района Калужской области**

Возрастная категория: 7-11 лет (1 - 4 классы)

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной. М.: «Хлебпродинформ», 2004.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	4,8	8,2	30,4	222	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Чай с сахаром	200 /5	0,2	0	15	58	685
	Итого за завтрак:	450	8	9,2	61,4	360	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	5,6	14,6	36	194	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	3
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	869
	Итого за завтрак:	445	13,5	20,6	84,5	464	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6	9,4	31	240	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Чай с сахаром	200 /5	0,2	0	15	58	685
	Итого за завтрак:	450	9,2	10,4	62	378	
День 4							
Завтрак	Каша пшённая вязкая с маслом	200/5	5,8	9,2	31,8	240	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Чай с сахаром	200 /5	0,2	0	15	58	685
	Итого за завтрак:	450	9	10,2	62,8	378	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	3	8	31,6	218	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	сок	200 /5	0,1	-	29,2	110,4	
	Итого за завтрак:	450	6,1	9	76,8	408,4	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	4,8	8,2	30,4	222	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	869
	Итого за завтрак:	445	12,7	14,6	78,9	492	
День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6	9,4	31	240	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Чай с сахаром	200 /5	0,2	0	15	58	685
	Итого за завтрак:	450	9,2	10,4	62	378	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14	15,8	49,4	282,0	160

	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Чай с сахаром	200 /5	0,2	0	15	58	685
Итого за завтрак:		495	17,2	16,8	80,4	420	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	3	8	31,6	218	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Сок	200	0,1	-	29,2	110,4	
Итого за завтрак:		445	6,1	9	76,8	408,4	
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	5,6	14,6	36	194	302
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	80	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	869
Итого за завтрак:		445	13,5	20,6	84,5	464	
Среднее значение за период:		497,5	10,53	13,68	73,57	412,28	