

Хрусталева
Анна
Сергеевна

Подписан: Хрусталева Анна Сергеевна
DN: C=RU, S=Алтайский край, L=Корболихинская, O=Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Корболихинская средняя общеобразовательная школа" Третьяковского района Алтайского края, CN=Хрусталева Анна Сергеевна
E=2010658450@yul.ru, G=Анна Сергеевна, SN=Хрусталева, CN=Хрусталева Анна Сергеевна
Описание: Я являюсь автором этого документа
Идентификатор: место подписания
Дата: 2024.09.06 23:48:36+09'30'
Свой Reader Версия: 10.1.3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Корболихинская СОШ»
Третьяковского района
А.С. Хрусталева
30.08.2024 г

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся с ОВЗ
МКОУ «Корболихинская СОШ» Третьяковского района Алтайского края
2024-2025 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-й день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	317
	Котлета мясная/гуляш говяжий с подливом	100/100	15,55/12,55	11,55/12,99	15,7/4,01	228,75/182,25	608/246
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94	
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200				125,5	132
	Рагу из птицы	200	2,6	4,68	17,94	122,85	289
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:					1194,91		
2-й день							
Завтрак	Каша молочная манная/рисовая/пшеничная	200	2,65/7,70/5,3	1,87/10,0/8,8	20,5/68,9/72,4	267,85/308,6/314,2	84
	Сыр	20	3,66	8,0	0,11	80	
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Обед	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	2,93	2,26	27,20	176,40	140
	Пюре картофельное и капуста тушеная	200	12,5	14,16	23,78	267,01	553
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94	
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:					1431,77		
3-й день							
Завтрак	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3	145
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	1,8	0	21,4	84	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	139
	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	317
	гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:					1554,4		
4-й день							

Завтрак	Каша гречневая	200	4,5	6,75	22,35	258,0	302
	Бедро куриное запеченое	100	9,72	18,56	7,32	234,8	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Обед	Суп из рыбной консервы	200	6,88	9,23	14,32	192,29	142
	Каша рассыпчатая (перловая)	200	4,5	6,75	22,35	258,0	297
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:						1849,2	
5-й день							
Завтрак	Каша гречневая	200	4,5	6,75	22,35	258,0	302
	Птица запеченая	100	19,30	16,00	0,060	221,44	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	4,3	6,9	173	124
	Пюре картофельное и капуста тушеная	200	12,5	14,16	23,78	267,01	553
	Тефтели	100	10,12	17,61	7,52	226,79	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
6-й день							
Завтрак	Горошница с подливом	200/20	13,34	5,76	33,87	238,25	409
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	1,8	0	21,4	84	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200				125,5	132
	Плов из говядины	200	12,0	16,0	25,7	327,6	265
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:						1553,46	
7-й день							
Завтрак	Рагу из птицы	200	2,6	4,68	17,94	122,85	289
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,9	128	
Обед	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	2,93	2,26	27,20	176,40	140
	Вареники с маслом	200/5	9,5	13,5	22	348	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего						1445,23	
8-й день							
Завтрак	Плов из говядины	200	12,0	16,0	25,7	327,6	265
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94	
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	

