

**Перспективное десятидневное меню горячего питания учащихся с ОВЗ 1-4 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Наименование блюда	Тех. карта №	ВЫХОД	Ккал	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)							
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	карот	B1	B2	PP	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335						1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
<b>День 1 завтрак</b>																						
<b>2-ой завтрак</b>																						
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,08	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0	
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9	0	0,09	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,01	0,22	2	20	
Итого			0	22,28	21,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,88	0	
<b>День 2 завтрак</b>																						
<b>2-ой завтрак</b>																						
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5	12															
печенье		50	125	3	4	5	3															
Итого			0	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,8	0	
<b>День 3 завтрак</b>																						
<b>2-ой завтрак</b>																						
булочка с изюмом		100	280	4	5	34																0
сок фруктовый		200	124	0	0	15																20
Итого			0	0	0	83,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	
<b>День 4 завтрак</b>																						
<b>2-ой завтрак</b>																						
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22																
фрукты свежие		150	123	2	0	12																20
Итого			0	0	0	80,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,5	34	
<b>День 5 завтрак</b>																						
<b>2-ой завтрак</b>																						
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22																
кефир		200	55	3	2,5	12																
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,6	0	
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0															66	50,0
<b>День 6 завтрак</b>																						
<b>2-ой завтрак</b>																						
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,08	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0	
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9	0	0,09	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,01	0,22	2	20	
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	0	
Процент от суточного потребления			0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0		90	0,0	

