

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Пешковская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

«Утверждено» Директор  
 МБОУ Пешковской СОШ  
 Азовского района

«Утверждено»  
 ИП Бондаренко Н.Г.

\_\_\_\_\_ Т.П. Малик

\_\_\_\_\_ Н.Г. Бондаренко

**Перспективное десятидневное меню питания учащихся с ОВЗ 1-4 классы**

**для детей от 7 до 11 лет**

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	масса	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>1 день з а в т р а к</b>					
265	Пирожок, печенный с повидлом	60	3,3	2,8	33,7	174
325	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	111
	<b>итого</b>		3,4	2,9	61,3	285
	<b>2 день з а в т р а к</b>					
245	Оладьи из творога	150/30	24,0	7,9	52,4	376
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	<b>итого</b>		24,5	8,0	83,3	499
	<b>3 день з а в т р а к</b>					
263	Пирожки печеные с мясом	75	10,8	8,0	25,5	221
	Молочный коктейль «Авишка»	200	2,8	2,5	9,0	70,0
	<b>итого</b>		13,6	10,5	34,5	291
	<b>4 день з а в т р а к</b>					
235	Омлет с зеленым горошком	150/5	13,6	18,9	4,0	242
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94
	<b>итого</b>		13,7	19,0	28,0	336
	<b>5 день з а в т р а к</b>					
266	Пирожки с капустой	75	5,2	6,1	27,0	189
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	<b>итого</b>		8,5	9,2	40,6	284
	<b>6 день з а в т р а к</b>					
267	Пирожки печеные с картофелем	60	4,1	3,8	23,4	148
331	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76
	<b>итого</b>		4,1	3,8	43,4	224
	<b>7 день з а в т р а к</b>					
277	Пицца школьная	100	9,9	11,1	27,6	256
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94
	<b>итого</b>		10,0	11,2	51,6	350
	<b>8 день з а в т р а к</b>					

295	Коржи молочные	60	3,9	6,4	36,9	196
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70
	<b>итого</b>		4,1	6,5	54,1	266
	<b>9 день з а в т р а к</b>					
237	Омлет смешанный с мясными продуктами	150/5	15,7	19,6	2,2	247
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	<b>итого</b>		16,2	19,7	33,1	370
	<b>10 день з а в т р а к</b>					
13,6	Булочка с сыром	60	5,3	5,8	31,4	202
	Молочный коктейль «Авишка»	200	2,8	2,5	9,0	70,0
	<b>итого</b>		8,1	8,3	40,4	272,0
	<b>Всего</b>		106,2	99,1	470,3	3177