Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тимирязевская основная общеобразовательная школа
Азовского района

Утверждаю:
Директор МБОУ Тимирязевской ООШ
_____/Р В Сартакова/
Приказ №_____ от "30" августа 2020 года

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

Наименовние 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
День 1 завтрак																					
2-ой завтрак																					
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
День 2 завтрак																					
2-ой завтрак																					
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
День 3 завтрак																					
2-ой завтрак																					
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
День 4 завтрак																					
2-ой завтрак																					
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
День 5 завтрак																					
2-ой завтрак																					
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
День 6 завтрак																					
2-ой завтрак																					
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
День 7 завтрак																					
2-ой завтрак																					
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5	12														
печенье		50	125	3	4	5	3														
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	0
День 8 завтрак																					
2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															0
сок фруктовый		200	124	0	0	15															20
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,8	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		69	75,0
День 9 завтрак																					
2-ой завтрак																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
фрукты свежие		150	123	2	0	12															20
Всего за 1 день			600	20,14	20,26	80,19														4,6	30
Процент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0														68	75,0
День 10 завтрак																					
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,1	30
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		73	75,0
Средняя величина за 10 дней			614,2	21,18	21,68	83	2,46	0,63	745	822	65,3	43,2	105	2	0,023	1,67	0,202	0,1	1,75	6,7	32