

Согласовано. Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Алтайскому краю
в Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском районах
Шабанова В. А.

Утверждаю .

Директор школы : *Шипилова О.И.*

Шипилова О.И.

Приказ № 89 от 01.09.2023



**Примерное десятидневное
меню завтраков для обучающихся с ОВЗ
МБОУ "Гуселетовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.И.Захарова "
на 2023/2024 учебный год**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша пшеничная молоочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак					606		
обед	суп гороховый	200	5,12	4,36	16,52	126	139
	плов	300	20,30	17,00	35,69	410	304
	кисель + «с» витаминация	200	0	0	32,08	120	948
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед					751		
день 2							
	завтрак						
	каша ячневая молоочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95		
бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1	
итого за завтрак					606		
обед	рассольник	200	3,21	4,76	10,7	102	135
	картофель туш. с мясом	300	27,53	7,47	21,95	270	436
	компот + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56	52
итого за обед					643		

обед	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	229	608
	макароны отв.	200	5,46	5,79	30,45	246	202
	компот + «с» витаминизация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед						848	
неделя 2							
день 6 завтрак	каша пшеничная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак						606	
обед	борщ	250	13,77	22,4	44,7	150	82
	тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254	669
	гречневая каша	200	0,38	64	0,62	281	302
	кисель + «с» витаминизация	200	0	0	32,08	120	948
	хлеб	100	7,05	1,5	65,55	95	
итого за обед						900	
день 7 завтрак	каша ячневая молочная с масл	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	сыр	15	3,48	4,43	0,00	55	
итого за завтрак						500	
обед	суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	102
	плов	300	20,30	17,00	35,69	410,00	304
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед						688	
день 8 завтрак	каша геркулесов молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1

итого за завтрак						606	
обед	борщ со сметаной	300/10	6,4	10,03	11,55	223	82
	котлеты рыбные	100	9,4	4,40	11,20	153	510
	картоф. пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	кисель+ «с» витам	200	0,20	0,00	32,60	132	874
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56	52
итого за обед						900	
день 9 завтрак	каша рисовая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак						606	
обед	суп гороховый	300	9,83	8,88	16,8	237	102
	тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254	669
	макароны отварные	200	17,54	18,7	40,86	260	202
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед						903	
день 10 завтрак	каша манная мол	250	6,11	10,72	32,38	251	181
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак						564	
обед	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	гречневая каша	200	9,94	7,48	47,78	307	679
	биточки	100	15,55	11,55	15,70	229	608
	компот + «с» витаминизация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед						909	

