

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области
Николаева О.Д.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета
ПО «Хопер»
С.В. Бурдина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.

Для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

Неделя 1								
1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Каша рисовая рассыпчатая	158	13,35	3,67	4,00	37,60	204,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		398,00	19,00	4,67	4,27	65,98	328,03	
2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Каша гречневая рассыпчатая	143	13,35	8,08	5,2,8	35,26	223,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		383,00	19,00	9,08	0,27	63,64	347,03	
3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	159	8,82	6,87	4,21	40,41	219,24	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
итого		439,00	19,00	8,42	5,95	75,51	386,67	
4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Каша пшеничная рассыпчатая	163	13,35	6,16	5,53	38,22	233,18	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		403,00	19,00	7,16	5,80	66,50	356,53	
5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
	Макаронные изделия отварные	159	9,82	5,63	4,06	34,04	198,67	332
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		429,00	19,00	6,93	5,73	64,22	344,02	

Неделя 2								
6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Каша рисовая рассыпчатая	158	13,35	3,67	4,00	37,60	204,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		398,0	19,00	4,7	4,27	65,98	328,03	

7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Картофель отварной с маслом 140/10	83,7	13,35	1,54	1,72	11,74	70,31	203
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		323,70	19,00	2,54	1,99	40,12	193,66	

8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание								
	Каша гречневая рассыпчатая	143	13,35	8,08	5,2,8	35,26	223,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		383,00	19,00	9,08	0,27	63,64	347,03	

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Макаронные изделия отварные	159	9,82	5,63	4,06	34,04	198,67	332
	Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		429,00	19,00	6,93	5,73	64,32	344,02	

10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
	Бобовые отварные	122	9,82	8,15	4,20	23,60	16,73	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
итого		392,00	19,00	9,45	5,87	53,88	162,08	

итого завтрак за 10 дней	3978	190	69	40	624	3137
	397,77	19,00	6,89	4,02	62,38	313,71