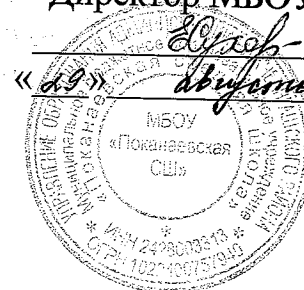


Утверждаю:

Директор МБОУ «Поканаевская СШ»

Е.И. Сухова

2023г.



Десятидневное меню приготавливаемых блюд (для учащихся с заболеванием ОВД)

МБОУ «Поканаевская СШ»

п. Поканаевка

2023-2024 уч.г.

Меню приготавливаемых блюд (для учащихся с заболеванием ОВД)

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		7-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1							
День: понедельник							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	9,84	9,12	39,27	310,7	54-2с-2020
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Сыр в нарезке	25	5,8	7,37		91	Пром.
	Итого за завтрак	525	19,44	16,89	78,84	579,1	
День: вторник							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	21,35	14,31	52,66	418,75	54-6к-2020
	Какао на молоке	200	3,55	20,24	126	3,39	54-21нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	Пром.
	Масло сливочное на бутерброд	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Итого за завтрак	590	30,66	50,05	228,72	787,04	
День: среда							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,61	15,63	41,72	384,15	54-9к-2020
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Масло сливочное на бутерброд	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак	570	24,97	30,93	91,35	740,75	
День: четверг							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,03	7,13	30,94	211,7	54-9к-2020
	Сыр в нарезке	25	5,8	7,37		91	Пром.

	Чай сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Вафли	50	1,7	15,1	32,35	272,1	Пром.
	Итого за завтрак	525	17,33	30	102,86	752,2	
День: <u>пятница</u>							
завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,74	4,47	48,02	263,35	54-6к-2020
	Свекла отварная	75	0,87	5,07	6,73	77,1	54-13з-2020
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	Пром.
	Итого за завтрак	555	14,61	12,84	116,62	642,85	
Неделя 2							
День: <u>понедельник</u>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	21,04	14,97	58,22	445,55	56-6г-2020
	Сыр в нарезке	25	5,8	7,37		91	Пром.
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Итого за завтрак	525	30,64	22,74	97,79	713,95	
День: <u>вторник</u>							
завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	21,87	16,27	49,06	423,95	54-6к-2020
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Пром.
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,95	372/М/ЖКТ
	Итого за завтрак	615	31,21	21,73	113,15	767,10	
День: <u>среда</u>							
завтрак	Каша из крупы «геркулес» молочная	190	7,87	9,31	36,49	260,55	54-6к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	110	Пром.
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	

	Итого за завтрак	570	15,27	13,01	118,59	660,05	Пром.
День: <u>четверг</u>							
завтрак	Омлет натуральный паровой	105	25,03	17,16	12,47	298,6	54-1о-2020
	Сыр в нарезке	25	5,8	7,37		91	Пром.
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	54-2нг-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,95	372/М/ЖКТ
	Итого за завтрак	505	35,09	25,39	76,28	669,95	
День: <u>пятница</u>							
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	34,27	21,31	64,16	418,35	54-6к-2020
	Масло сливочное на бутерброд	20	0,16	14,5	0,26	132,2	53-19з-2020
	Какао на молоке	200	3,55	20,24	126	3,39	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	Пром.
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	Пром.
	Итого за завтрак	590	43,58	57,05	240,22	786,64	