

Утверждаю
 Директор МКОУ ООШ Д. Ракалово
 Белохолуницкого района
 Кировской области



2024г.

**Примерное десятидневное меню для детей-инвалидов 1-4 классов осень - зима
 2й Завтрак**

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы				Рецепт №	
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)		F (мг)
Понедельник											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
Итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
вторник											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
среда											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
четверг											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	

Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
пятница											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
2 неделя											
витамины, микроэлементы											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
		Б	Ж	У							
Понедельник											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
вторник											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
среда											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
четверг											
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90	
2й Завтрак											
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60	

Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90
пятница										
2й Завтрак										
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00	16,00	22,00	36,00	0,60
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30
итого		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90
Средний показатель		2,00	0,80	46,00	190,50	95,00	23,50	63,70	60,00	3,90
Используемая литература:										
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. (Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021г.										
Техник- технологРУО					Шумилова И. А.					