СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора по Рязанской области
в Касимовском районе

_____ Т.Ф.Щербаненко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Пителинская СОШ»

_____ Л.Н.Мелёхина

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся с ОВЗ МКОУ «Пителинская СОШ» на 2020-2021 учебный год
(2-ой завтрак или полдник)

1-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Печенье	50	4	8,2	33	222			-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого					**282**								

2-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Бублик	50	4,55	4,0	30,2	**115**	0,06	0	0	0	9,5	36,0	7,0	0,65
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,15	9,58	0,09	107,25	95,2	26,03	0,84
Итого					**245**								

3-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Плюшка	50	3,9	4,7	27,7	169	0,06	0	9	2,25	15,5	44,5	6,5	0,65
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	110	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого					**279**								

4-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Бутерброд с повидлом	40/30	3,9	0,45	32,2	142	0	0,5	0	0	11,9	0,54	8,8	0,46
Кофейный напиток на сгущенном	200	2,5	2,2	25	125	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,25	8,28	0,08
Итого					**267**								

5-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Булочка с маслом	50/20	4,1	19,1	9	301	0,06	6	49	2,25	17,5	74,5	6,5	0,85
Кисель	200	0,2	0	3,9	16	0,01	1,36	0	7	8,48	0,46	2,66	0,7
Итого					**317**								

6-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества **(г)**			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Печенье	50	4	8,2	33	222			-	-	-	-	-	-
Сок апельсиновый	200	0,2	0	5,2	22	0,02	16	0,02	0,02	7,2	5,2	4,4	0,12
Итого					**244**								

7-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества **(г)**			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Бублик	50	4,55	4,0	30,2	**115**	0,06	0	0	0	9,5	36,0	7,0	0,65
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,15	9,58	0,09	107,25	95,2	26,03	0,84
Итого					**245**								

8-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Плюшка	50	3,9	4,7	27,7	169	0,06	0	9	2,25	15,5	44,5	6,5	0,65
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	110	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого					**279**								

9-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Бутерброд с повидлом	40/30	3,9	0,45	32,2	142	0	0,5	0	0	11,9	0,54	8,8	0,46
Кофейный напиток на	200	2,5	2,2	25	125	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,25	8,28	0,08
Итого					**267**								

10-й день 2-й завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	**в,**	**с**	А	Е	Са	**Р**	**Mg**	Fe
2	**3**	**4**	5	**6**	**7**	**8**	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Булочка с маслом	50/20	4,1	19,1	9	301	0,06	6	49	2,25	17,5	74,5	6,5	0,85
Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89	0	1, 6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого					**390**								