

Согласовано:
Начальник территориального
отдела
Управление Роспотребнадзора
СК в Ипатовском районе

Ю.А.Сенатенко
«02» сентября 2024г.

Примерное циклическое десятидневное меню

(Завтрак)

(для обучающихся ОВЗ)

МБОУ СОШ №22 г. Ипатово

г. Ипатово
2024-2025 учебный год

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 22
г. Ипатово
В. В. Симоненко
«02» сентября 2024г.



№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 1														
380	Кофейный напиток со	200	3,46	3,5	25,9	149	0,27	0,377	9,333		127	85	12,667	0,08
401,400, 396	Оладьи с повидлом или со сгущенкой	150/30	8,1	8,2	48,8	412	0,18	0,56	22	0,16	102	143,4	39,4	
День2														
203	Макароны отварные с маслом	150	11,2	14	34	225	0,059	0,119	61,2	0,06	90,1	104,04	27,285	1,284
268	Котлета мясная	50	21,8	19,4	22,2	322	0,056		16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16	60	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068		0,027	16	65	19,2	1,63	
						День 3								
181,182	Каша молочная из крупы: манной,	200/10/10	9,1	11,19	55,8	225	0,075	1,138	38,25	0,245	198,53	171,83	28,82	0,313
	Булочка	100	12	5,3	39,3	269,33								
377	Чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	60	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068		0,027	16	65	19,2	1,63	
						ДЕНЬ - 4								
	Булочка	100	12	5,3	39,3	269,33								
377	Чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	60	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
						День 5								
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	14,2	165								
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16	60	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
						День 6								
401,400, 396	Оладьи с повидлом или со сгущенкой	150/30	8,1	8,2	48,8	412	0,18	0,56	22	0,16	102	143,4	39,4	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16	60	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
						День 8								
405,406, 467	Пирожок печенный с яблоком	100	12	5,3	39,7	221,33	0,05		40	0,03	9,3	29,1	9,9	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16	60	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
						День 7								
203	Макароны отварные с маслом	150	11,2	14	34	225	0,059	0,119	61,2	0,06	90,1	104,04	27,285	1,284

[illegible]