



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Малышевская средняя общеобразовательная школа"
 Примерное 10-ти дневное меню питания обучающихся начальных классов категория ОВЗ на сумму 35 рублей 00 копеек

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	F	Ca	Mg	Fe	P
День 1															
полдник	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	6	0,2	0	0	0	151,17	39,7	2,2	229,41
итого за полдник		250	18,17	17,05	51,04	420,12		0,2	2,13	0	0	166,5	51,97	4,33	229,41
День 2															
полдник	Баранки сдобные	100	8,5	8	60	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
итого за полдник		300	9,5	8	80,2	434,8	0	0	6	0	0	14	8	2,8	0
День 3															
полдник	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
итого за полдник		300	3,4	0,3	37,2	164,8	0	0	6	0	0	14	8	2,8	0
День 4															
полдник	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	6	0,2	0	0	0	151,17	39,7	2,2	229,41
итого за полдник		250	18,17	17,05	51,04	420,12	0	0,2	2,13	0	0	166,5	51,97	4,33	229,41
День 5															
полдник	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Кисель из сока натурального	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358	0	0,4	0	0	13,4	10,1	3,3	0,6
итого за полдник		250	6,1	8,4	50,63	301,2	0	0	0,51	0	0	152,6	19,55	3,79	0,6
День 6															
полдник	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
итого за полдник		300	2,5	0,5	41,2	180,8	0	0	16	0	0	22	50	3,4	0
День 7															
полдник	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сосиска отварная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0

итого за полдник		330	13,32	24,82	34,9	404	0	0	0,03	0	0	46,1	21,4	2,08	0	
День 8																
полдник	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0	
итого за полдник		300	3,4	0,3	37,2	164,8	0	0	6	0	0	14	8	2,8	0	
День 9																
полдник	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сосиска отварная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0	
итого за полдник		330	13,32	24,82	34,9	404	0	0	0,03	0	0	46,1	21,4	2,08	0	
День 10																
полдник	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,8	5	8	106	386	0	112,73	0	0	112,73	51,2	1,48	0	
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0	
итого за полдник среднее		238	8,12	5,24	28,26	197	0	0	112,74	0	0	119,69	56,12	1,89	0	
значение за период		284,8	9,6	10,648	44,657	309,164	0	0,04	15,157	0	0	76,149	29,641	3,03	45,942	