

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по
Алтайскому краю в г. Алейске
и 6 районах
З. Р. Рожнев
« » 2022 г.



МКОУ «Толстодубровская средняя общеобразовательная школа»
Примерное циклическое меню (10 дней) для 1-4(ОВЗ) классов
на 2022-2023 учебный год

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A,МГ	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день												
	Завтрак											
	Чай сладкий											
	Бутерброд с колбасой											
	Сок											
	Обед											
	Суп рассольник	250	1,1	1,7	6,4	49,4	0,01	0,05	0,24	6,00	52,35	42,7
259	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64	0,01	0,05	0,24	6,00	52,35	42,7
	Хлеб пшеничный, 1	50	0,45	0,45	14,49	70,14	0,12	0	0	0	23,00	87,00
											33,00	1,12

2 ДЕНЬ

4 день

Завтрак											
Печенье, вафли											
Кафе с молоком											
Обед											
Рис отварной с овощами и отварным мясом	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72
Хлеб	50	1,00	7,92	48,32	242	0,12	0	0	0	23,00	87,00
										33,00	1,12

5 день

6 ленъ

7 день

Завтрак					
	Бутерброд с маслом				

8 день

264	Чай	200	0,12	0	0	48,04	0,02	0,02	4,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80
	Йогурт	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,04	0,6	0,08	248	184	28	0,02
	ИТОГО	22,02	26,92	69,46	669,71	0,59	0,26	6,6	51,08	379,3	599,1	54,62	4,08	

9 листъ

10 день							
Завтрак							
	Бутерброд с колбасой						
	Чай сладкий						
	Сок						
	Обед						
115	Каша гречневая с маслом	150/5	5,82	3,62	30	175,89	0,145
171	Котлеты	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,13
264	Чай	200	0,12	0	0	48,04	0,02
	Хлеб шеничный, 1 сорт	50	2,37	0,30	14,49	70,14	0
	Йогурт	100	5,8	5	8,4	108	0,04
	ИТОГО						

Ссылка на рецептурник используемых блюд: Сборник технологических нормативов, рецептур блод кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений- Пермь 2006г.