

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5
г. Ершова Саратовской области»

413503, г. Ершов, Дорожный проезд, д. 2а, пом. 1.

тел. 8 (84564) 5 56 00, email ershov_shkola5@mail.ru

Утверждаю

ИО Директора МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

_____/И.А. Крылатова/



от 13.02.2024 года

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 – 11 лет

ДЕТИ С ОВЗ

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	11,09	6,1	4,8	33,7	203,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	122,0	181,7	28,3	0,8	199,1	7,2	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				15,79	9,5	5,3	64,8	345,1	0,4	0,2	0,2	0,0	0,0	141,7	228,9	41,6	3,2	280,4	10,0	0,0	0,0	
Обед																						
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,03	4,0	4,5	29,0	172,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	25,6	131,4	17,4	0,8	78,0	0,0	0,0	0,0	
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	31,86	11,2	14,8	7,8	209,4	2,1	0,0	0,1	0,3	0,0	27,7	108,5	21,4	1,7	300,3	5,8	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				43,59	18,6	19,7	67,9	523,8	2,1	0,2	0,2	0,3	0,1	73,0	287,1	52,2	4,9	459,6	8,6	0,0	0,1	
Всего за день:				59,38	28,2	25,0	132,7	868,9	2,6	0,4	0,3	0,4	0,1	214,7	516,0	93,8	8,1	740,0	18,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	4,7															

