

Утверждаю:

Директор МОУ «МСОШ №2

имени Ю.Б.Шагдарова»

Дамдинжапов Б.Б.



2024 год

Примерное десятидневное меню
для детей с ограниченными возможностями здоровья
возрастная категория 11 лет и старше
2024-2025 учебный год

Возрастная категория 11 лет и старше

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность(к/кал)	Вита мины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	9,86	9,87	452	325	0,26	0	1	0,05	132	179	52	36
452	Печенье сдобное	100	6,5	3,25	51,2	225,3	0	0	0	0	0	0	0	97
	Кефир "Снежок"	200	5,22	4,5	7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		28,38	19,32	541,4	761,2	7,12	1,44	5,32	0,05	168,9	286,3	98,6	242,2
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6
81	Борщ	250	8,1	24,1	60,25	410	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119
284	Картофельная запеканка с говядиной	280	30,8	23,1	34,3	349,4	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		49	59,4	168,25	1154,2	25,2	88,2	45,23	33,86	173,3	311,6	115,6	314,9
	Итого за день		72,38	78,72	709,7	1915,4	28	78,64	48,32	31,21	329,2	513,4	171	553

