

«Утврджено»
 Директор МКОУ «ЦО п Волово»
 О.В. Вреленева



Примерное циклическое десятидневное меню МКОУ «ЦО п Волово» структурные подразделения Спелцова13а 2023-2024 год с 1-4 класс

Для обучающихся требующих индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет)

№ рец"	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Mg
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

1 день

Завтрак

4.2.	Омлет натуральный запеченный	г	60	6.4.	7.3.	1.3	96							
54-1гн	Чай без сахара	г	200	0.2	0	0.1	1.4.							
Пром	Яблоко (поштучно)	г	120	0,48	0,48	11,76	56,4.							
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	г	200	8,56	14,12	31,52	287,4							
Пром	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	16,7.	87							
	Итого завтрак:		630	18,94	22,5	61,38	528,2							

Обед

106	Огурец свежий	г	100	0.8.	0.1	2.5.	14							
1.3.	Рассольник Ленинградский со сметаной	г	250	1.9	3.4.	12.5.	89							
6.5а	Каша гречневая рассычатая	г	150	5.4	3.3	25.7	148							
2.15	Суфле из отварной курицы паровое	г	95	15.9	17.7	3.5	236							
11.5а	Компот из свежих яблок	г	200	0.18	0.2	9.4	17							
пром	Хлеб ржаной	г	50	3.3	0.6	16.7	87							
пром	Печенье «Мария»	г	30	2.43	2.55	20.1	119.4							
			875	29,91	27,85	90,4	710,4							

