



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«11» марта 2024 г.

**Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 1-4 классы
весенний сезон**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур *	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	0,006	0,105	0,081	17,4	93	8,3	0,125
Табл.№4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	6,6	5,1	18,45	146,25	0,45				195,75	90	6,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Кондитерское изделие	38	0,76	4,48	8,63	77,9							
	ИТОГО:	465,7	15,19	21,4	65,61	514,52	0,706	0,405	0,081	42,49	297,93	101,94	8,035

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	0,001		0,045	2,4	3	0,05	0,02
Табл.№4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	0,165	1,44	0,015	144,57	178,22	43,37	1,04
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	507,7	20,46	22,52	143,17	980,27	0,536	2,44	0,1	312,87	344,38	67,82	2,85

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	0,006	0,105	0,081	17,4	93	8,3	0,125
Табл.№4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	23,75	0,91	0,015	23,75	71	12,3	0,31
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	527,7	13,33	15,27	72,53	478,87	24,006	1,315	0,096	66,24	173,18	24,24	1,745

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	0,001		0,045	2,4	3	0,05	0,02
Табл.№4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	5	3	21	130	0,08	0,21		87,78	143,68	32,1	0,59
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132				18			15
	ИТОГО:	457,7	12,91	19,9	99,17	614,92	0,361	1,21	0,065	249,28	238,64	46,15	16,36

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	0,006	0,105	0,081	17,4	93	8,3	0,125
Табл.№4	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	0,05			18	27	7,5	0,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	507,7	17,83	21,97	117,33	851,87	0,396	0,405	0,101	60,49	200,38	29,84	2,075

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	0,006	0,105	0,081	17,4	93	8,3	0,125
Табл.№4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	5	3	21	130	0,08	0,21		87,78	143,68	32,1	0,59
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	33,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Кондитерское изделие	38	0,76	4,48	8,63	77,9							
	ИТОГО:	465,7	13,59	19,3	68,16	498,27	0,336	0,615	0,081	130,27	245,86	74,04	2,025

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	0,001		0,045	2,4	3	0,05	0,02
Табл.№4	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	0,05			18	27	7,5	0,3
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	507,7	16,71	22,22	135,82	914,42	0,421	1	0,085	186,3	193,16	31,95	2,11

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	0,006	0,105	0,081	17,4	93	8,3	0,125
Табл.№4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	23,75	0,91	0,015	23,75	71	12,3	0,31
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	527,7	13,33	15,27	72,53	478,87	24,006	1,315	0,096	66,24	173,18	24,24	1,745

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	0,001		0,045	2,4	3	0,05	0,02
Табл.№4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	6,6	5,1	18,45	146,25	0,45				195,75	90	6,6
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132				18			15
	ИТОГО:	457,7	14,51	22	96,62	631,17	0,731	1	0,065	161,5	290,71	104,05	22,37

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	0,006	0,105	0,081	17,4	93	8,3	0,125
Табл.№4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	0,165	1,44	0,015	144,57	178,22	43,37	1,04
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	507,7	21,58	22,27	124,68	917,72	0,511	1,845	0,116	211,86	351,6	65,71	3,515

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135