



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«14» марта 2024 г.

Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 5-11 классы
весенний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептур *	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 пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8,8	6,8	24,6	195	0,6				261	120	8,8
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:	515,7	17,39	23,1	71,76	563,27	0,856	0,405	0,081	42,49	363,18	131,94	10,235

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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 пшенная молочная со сливочным маслом	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	0,22	1,92	0,02	192,76	237,6	57,83	1,39
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:	557,7	22,81	24,07	153,82	1043,72	0,591	2,92	0,105	361,06	403,76	82,28	3,2

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	200/5	4	3	24	138	31,67	1,21	0,02	31,67	94,67	16,4	0,41
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:	577,7	14,33	16,02	78,53	513,37	31,926	1,615	0,101	74,16	196,85	28,34	1,845

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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	200/5	6,7	4	28	173,3	0,107	0,28		117,04	191,57	42,8	0,79
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:	507,7	14,61	20,9	106,17	658,22	0,388	1,28	0,065	270,54	286,53	56,85	16,56

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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	200/5	4,4	5,8	32,8	166	0,07			24	36	10	0,4
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	ИТОГО:	542,85	18,93	23,42	125,53	893,37	0,416	0,405	0,101	91,29	209,38	32,34	2,175

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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	200/5	6,7	4	28	173,3	0,107	0,28		117,04	191,57	42,8	0,79
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:	515,7	15,29	20,3	75,16	541,57	0,363	0,685	0,081	159,53	293,75	84,74	2,225

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	200/5	4,4	5,8	32,8	166	0,07			24	36	10	0,4
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:	557,7	17,81	23,67	144,02	955,92	0,441	1	0,085	192,3	202,16	34,45	2,21

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	200/5	4	3	24	138	31,67	1,21	0,02	31,67	94,67	16,4	0,41
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:	577,7	14,33	80,89	78,53	513,37	31,926	1,615	0,101	74,16	196,85	28,34	1,845

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ 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	200/5	8,8	6,8	24,6	195	0,6				261	120	8,8
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:	507,7	16,71	23,7	102,77	679,92	0,081	1	0,065	161,5	355,96	134,05	24,57

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Са	Р	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	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	0,22	1,92	0,02	192,76	237,6	57,83	1,39
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:	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	0,566	2,325	0,121	260,05	410,98	80,17	3,865

*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