



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«01» августа 2024 г.

Примерное меню на 10 дней

завтраки обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 1-4 классы
осенне-зимний 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
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
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	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:	505,7	17,01	25,29	72,04	556,25	0,334	0,405	0,186	82,71	206,74	24,29	2,745

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 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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	507,7	18,41	20,87	132,22	919,92	0,451	1,21	0,085	256,08	309,84	56,55	2,4

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 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
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	527,7	16,93	18,12	72,98	521,62	0,706	0,405	0,405	42,49	297,93	101,94	8,035

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
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
Табл.№4	Каша пшенная 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
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132				18			15
	ИТОГО:	512,7	19,28	26,53	111,89	743,98	0,466	2,54	0,2	361,52	356,51	65,34	17,54

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 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	
	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:	507,7	17,53	19,87	110,73	830,87	24,096	1,315	0,116	91,04	244,38	34,64	2,085

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
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
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:	505,7	18,71	23,94	68,44	561,75	0,364	0,615	0,186	152,49	323,42	78,89	3,035

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 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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	507,7	20,01	22,97	129,67	936,17	0,821	1	0,085	168,3	361,91	114,45	8,41

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
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
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
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132				18			15
	ИТОГО:	512,7	12,53	26,23	104,54	678,13	0,351	1,1	0,185	234,95	205,29	29,47	168

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 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 пшенная 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