

Утверждаю
Директор МКОУ «Межборская ООШ»

О.А. Орлова
«09» января 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
для организации питания обучающихся ОВЗ в
МКОУ «Межборская ООШ»

Возрастная категория от 7-11 лет

Время приема пищи: с 08 – 00 до 08 - 20

Время нахождения в школе: с 8-30 до 13 -00

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В ₁	В ₂	А	С	Са	Мg	Р	Fe
1 день - первая неделя														
Бутерброд с маслом, сыром масло хлеб сыр	11	50	7,08	8,9	18,5	164,9	0,05	0	0,12	0,03	207,5	10,2	67,8	1,05
Каша молочная кукурузная с изюмом крупа манная молоко масло сливочное сахар изюм	54-2к-2020	205	7,2	10,70	43,90	300,70	0,06	0	0,05	0,22	59,2	30,24	36,0	0,45
Какао какао- порошок сахар молоко	54-21гн	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	0,68	143	34,2	130	1,1
Хлеб	Пром.	30	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
2 день - первая неделя														
Котлета с маслом котлета Масло раст. Масло сливочное	54-5м	75/5	14,4	10,4	8,0	183,0	0,05	0,06	4,7	0,47	22	48	108	1,0
Каша гречневая Гречка Масло сливочное соль	54-4м	150	8,2	6,9	36,9	238,9	0,21	0,12	27,5	-	14	120	180	4,0
Чай Чай сахар	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,7
Хлеб	Пром.	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
3 день - первая неделя														
Бедро куриное в красном соусе Грудка Красный соус Лук Мука Масло сливочное соль	54-21м 54-1	75/50	13,5	6,9	3,1	128,1	0,05	0,02	80,4	0,5	31,1	63,74	138,3	1,17
Макаронны отварные макаронны масло растительное соль	54-1г	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,03	26,6	0	11	7	40	0,7
компот из сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0,0	19,8	81,0			15		50	2,0	4	0,1
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
4 день - первая неделя														
Рыба тушеная с овощами с маслом Морковь Лук масло растительное соль масло сливочное	54-11р	75/25/5	9,6	5,2	4,4	103,0	0,06	0,06	221	1,91	31	29	146	0,7
Рис отварной	54-6г	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6		6	24	72	0,5

Рис Масло растительное Соль														
чай с лимоном и сахаром Чай лимон сахар	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,7
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
Бутерброд с маслом Хлеб масло	1	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В ₁	В ₂	А	С	Са	Мg	Р	Fe
5 день - первая неделя														
биточки мясные с маслом биточки масло растительное масло сливочное	54-11г-2020	75/5	16,8	19,6	31,9	372,1	0,05	0,11	23,1	0,09	29	20	137,0	1,9
Макароны отварные макароны масло растительное соль	54-1г	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,03	26,6	0	11	7	40	0,7
Компот из яблок	54-5хн	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	0	2,53	2,0	9,0	6,0	7,0	0,5
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
1 день – вторая неделя														
Каша пшеничная молочная с маслом пшено молоко Масло сливочное сахар соль	54-6к-2020	200/5	7,7	10,0	68,9	308,6	0,08		0,05	0,84	195	430	960	0,62
Бутерброд с маслом Хлеб масло	1	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65
Кофейный напиток кофейный напиток молоко сахар	54-23гн	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,52	111,0	30,7	107,0	1,1
Хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
2 день – вторая неделя														
Котлета мясная с маслом котлета масло растительное масло сливочное	54-5м	75/5	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	0,09	290,	20,0	137,0	1,9
Каша пшеничная Крупа пшеничная масло растительное соль	172	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	78,0	70	215,0	4,5
Напиток из шиповника шиповник сахар	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98,04	80,0	11,0	3	3	0,5
хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05

