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 15 -00

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № рецептуры | Выход в гр. | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | 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 |
| 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 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  Рис  Масло растительное  Соль | 54-6г | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 0,03 | 0,03 | 26,6 |  | 6 | 24 | 72 | 0,5 |
| 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 | | | |
| В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | 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 пшенная 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2день – 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № рецептуры | Выход в гр. | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe |
| **3 день - вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| Бедро куриное отварное с маслом  курица  соль  масло сливочное | 54-21м | 75/5 | 21,0 | 11,0 | 0,1 | 185,0 | 0,04 | 0,05 | 18,35 | 2,16 | 13,0 | 67,0 | 132,0 | 1,1 |
| Макароны  макароны  соль  масло растительное | 54-1г | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 0,03 | 26,6 | 0 | 11,0 | 7,0 | 40,0 | 0,7 |
| Компот из сухофруктов  сухофрукты  сахар | 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 - вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели с маслом  тефтели  масло растительное  масло сливочное | 54-8м | 75/5 | 8,2 | 7,3 | 5,0 | 118,5 | 0,04 | 0,05 | 7,1 | 0,79 | 11,0 | 11,0 | 84,0 | 1,2 |
| Рис отварной  Крупа рисовая  Соль  вода | 54-6г-2020 | 150 | 2,1 | 0,3 | 21,9 | 98,8 | 0,017 | 0,009 | 0 | 0 | 8,37 | 15,78 | 45,3 | 0,32 |
| 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 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 14,1 | 35,1 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день - вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| Куриное филе  Куриная грудка (филе)  Лук репчатый  Соль  вода | 54-21м-2020 | 75/5 | 19,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 | 0,04 | 0,05 | 18,35 | 2,16 | 13 | 67 | 132 | 1,7 |
| Рагу из овощей  Картофель  масло сливочное  масло подсолнечное  соль  морковь  лук репчатый  мука пшеничная | 54-19г-2020 | 150 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 | 0,07 | 0,08 | 310 | 12,2 | 56 | 29 | 70 | 1,0 |
| 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 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 14,1 | 35,1 | 1,05 |
| Вафли | Пром. | 13 | 5,3 | 28,3 | 62,9 | 233 |  |  |  |  |  |  |  |  |