УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

_____ О.Б. Трусова

«01» августа 2024г.

Примерное меню на 10 дней

завтраки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классы

осенне-зимний 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
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	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	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:	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	0,354	0,405	0,186	88,71	215,74	26,79	2,845

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 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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	557,7	20,11	21,87	139,22	963,22	0,478	1,28	0,085	285,34	357,73	67,25	2,6

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 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
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	577,7	19,13	19,82	79,13	570,37	0,856	0,405	0,405	42,49	363,18	131,94	10,235

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
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	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
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132				18			15
	ИТОГО:	562,7	21,63	28,08	122,54	807,43	0,521	3,02	0,205	409,71	415,89	79,8	17,89

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 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	
	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:	557,7	18,53	20,62	116,73	865,37	32,016	1,615	0,121	98,96	268,05	38,74	2,185

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
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	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:	555,7	20,41	24,94	75,44	605,05	0,391	0,685	0,186	181,75	371,31	89,59	3,235

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 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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	557,7	22,21	24,67	135,82	984,92	0,971	1	0,085	168,3	427,16	144,45	10,61

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	16,02	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
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 с 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
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132				18			15
	ИТОГО:	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	0,371	1,1	0,185	240,95	214,29	31,97	16,9

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.			
							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	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.-576с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763552

Владелец Трусова Ольга Борисовна

Действителен С 14.02.2025 по 14.02.2026