

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ООО «Лиман»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ №18

\_\_\_\_\_/А.И.Митрякова/

\_\_\_\_\_/Т.А.Бердыган/

### Меню завтраков для обучающихся с ОВЗ (1-4 классы)

День: первый

Неделя: первая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда                     | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |             |             |             | Минеральные вещества (мг.) |              |             |             |
|---------------|--|------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
|               |  |                  | Б                     | Ж           | У            |                                | В1             | С           | А           | Е           | Са                         | Р            | Mg          | Fe          |
| 175           | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено) | 250              | 6,09                  | 9,8         | 31,32        | 237,5                          | 0,08           | 0,65        | 16,7        | -           | 13,7                       | 144,5        | 30,9        | 0,6         |
| 382           | Какао с молоком                                    | 180              | 5,9                   | 1,2         | 17,1         | 85,3                           | 0,05           | 1,2         | 21,96       | -           | 119,9                      | 112,1        | 23          | 1,8         |
| 6             | Бутерброд с колбасой полукопченной 30/20           | 50               | 5,25                  | 8,84        | 15,57        | 170,4                          | 0,34           |             |             | 1,59        | 12,1                       | 66,5         | 14,9        | 0,77        |
| б/н           | Вафли  | 30               | 0,84                  | 7,36        | 15,3         | 139,16                         | 0,04           | -           | 28,8        | 0,52        | 50                         | 34,8         | 6           | 0,4         |
|               | Соль йодированная                                  | 1                |                       |             |              |                                |                |             |             |             |                            |              |             |             |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>511</b>       | <b>18,08</b>          | <b>27,2</b> | <b>79,29</b> | <b>632,36</b>                  | <b>0,51</b>    | <b>1,85</b> | <b>67,5</b> | <b>2,11</b> | <b>195,7</b>               | <b>357,9</b> | <b>74,8</b> | <b>3,57</b> |

День: второй

Неделя: первая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |          |             | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|---------------|--------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|----------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |                                |                  | Б                     | Ж            | У            |                         | В1             | С            | А        | Е           | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
| 401           | Оладьи с повидлом 150/50       | 200              | 10,82                 | 11,23        | 87,94        | 493                     | 0,01           | 1,76         |          |             | 114,38                     | 2,7          | 49,77        | 2,6         |
| 377           | Чай с сахаром и лимоном        | 180/5            | 0,12                  | 0,02         | 9,18         | 27,3                    | -              | 2,55         | -        | 0,01        | 13,78                      | 3,96         | 2,16         | 0,32        |
| б/н           | Шоколад "Аленка"               | 15               | 1,05                  | 5,1          | 7,5          | 82,5                    |                |              |          |             |                            |              |              |             |
| 338           | Фрукты                         | 120              | 0,48                  | 0,48         | 11,76        | 56,4                    | 0,036          | 12           | -        | 0,24        | 19,2                       | 13,2         | 10,8         | 2,64        |
|               | Соль йодированная              | 1                |                       |              |              |                         |                |              |          |             |                            |              |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | <b>520</b>       | <b>12,47</b>          | <b>16,83</b> | <b>116,4</b> | <b>659,2</b>            | <b>0,046</b>   | <b>16,31</b> | <b>0</b> | <b>0,25</b> | <b>147,4</b>               | <b>19,86</b> | <b>62,73</b> | <b>5,56</b> |

День: третий

Неделя: первая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |             |             | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |                                   |                  | Б                     | Ж            | У            |                                | В1             | С            | А           | Е           | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
| 259           | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 200              | 11,8                  | 9,08         | 17,85        | 195,84                         | 0,08           | 7,04         | 2,08        | 0,32        | 32                         | 4,1          | 40,64        | 3,92        |
| 379           | Кофейный напиток                  | 180              | 2,85                  | 2,41         | 10,76        | 74,94                          | 0,03           | 1,17         | 18          | -           | 113,2                      | 81           | 12,6         | 0,11        |
| б/н           | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,35                  | 0,3          | 3,9          | 42                             | 0,03           | -            | -           | 0,36        | 9,15                       | 42,3         | 9,9          | 1,2         |
| 338           | Фрукты                            | 100              | 0,4                   | 0,4          | 9,8          | 47                             | 0,03           | 10           | -           | 0,2         | 16                         | 11           | 9            | 2,2         |
|               | Соль йодированная                 | 1                |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                            |              |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                   | <b>511</b>       | <b>16,4</b>           | <b>12,19</b> | <b>42,31</b> | <b>359,78</b>                  | <b>0,17</b>    | <b>18,21</b> | <b>20,1</b> | <b>0,88</b> | <b>170,4</b>               | <b>138,4</b> | <b>72,14</b> | <b>7,43</b> |

День: четвертый

Неделя: первая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |           |             | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|---------------|---|------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |   |                  | Б                     | Ж           | У            |                                | В1             | С            | А         | Е           | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
| 223           | Запеканка творожная с повидлом или джемом | 200              | 4,04                  | 2,8         | 31,2         | 168                            | 0,04           | 0,02         | 14        | 0,04        | 181,2                      | 130,8        | 19,2         | 0,12        |
|               | с повидлом                                | 30               | 0,15                  |             | 21,48        | 86,52                          |                | 0,72         |           | 0,24        | 3,6                        | 5,4          | 2,7          | 0,12        |
| 376           | Чай с сахаром                             | 180/5            | 0,1                   | 0,02        | 6,3          | 25,78                          | -              | 1,44         | -         | -           | 13,78                      | 3,96         | 2,16         | 0,3         |
| 338           | Фрукты (яблоко)                           | 100              | 0,4                   | 0,4         | 9,8          | 47                             | 0,03           | 10           | -         | 0,2         | 16                         | 11           | 9            | 2,2         |
|               | Соль йодированная                         | 1                |                       |             |              |                                |                |              |           |             |                            |              |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>515</b>       | <b>4,69</b>           | <b>3,22</b> | <b>68,78</b> | <b>327,3</b>                   | <b>0,07</b>    | <b>12,18</b> | <b>14</b> | <b>0,48</b> | <b>214,6</b>               | <b>151,2</b> | <b>33,06</b> | <b>2,74</b> |

День: пятый

Неделя: первая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |              |             | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |             |             | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |                                      |                  | Б                     | Ж            | У           |                         | В1             | С            | А           | Е           | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
| 202           | Макароны отварные с маслом сливочным | 150              | 5,53                  | 5,12         | 26,5        | 174,25                  | 0,06           |              |             | 0,97        | 6,06                       | 37,17        | 21,12        | 1,12        |
| 278(1)        | Тефтели мясные 60/30                 | 90               | 12,7                  | 9,29         | 12,17       | 18/3,72                 | 0,04           | 3,87         | 32,87       | 3,29        | 62,33                      |              | 47,59        | 1,09        |
| 377           | Чай с лимоном и сахаром              | 180/5            | 0,12                  | 0,02         | 9,18        | 27,3                    | -              | 2,55         | -           | 0,01        | 13,78                      | 3,96         | 2,16         | 0,32        |
| 338           | Фрукты                               | 100              | 0,4                   | 0,4          | 9,8         | 47                      | 0,03           | 10           | -           | 0,2         | 16                         | 11           | 9            | 2,2         |
| б/н           | Хлеб ржаной                          | 25               | 1,9                   | 0,7          | 12,85       | 71,4                    | 0,25           |              |             | 0,3         | 5,75                       | 21,75        | 8,3          | 0,3         |
|               | Соль йодированная                    | 1                |                       |              |             |                         |                |              |             |             |                            |              |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                      | <b>550</b>       | <b>20,65</b>          | <b>15,53</b> | <b>70,5</b> | <b>319,95</b>           | <b>0,38</b>    | <b>16,42</b> | <b>32,9</b> | <b>4,77</b> | <b>103,9</b>               | <b>73,88</b> | <b>88,17</b> | <b>5,03</b> |

День: шестой

Неделя: вторая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда         | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |             |             | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |           |            | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|---------------|--|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------------------|----------------|--------------|-----------|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |  |                  | Б                     | Ж           | У           |                         | В1             | С            | А         | Е          | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
| 398           | Блинчики с фруктовой начинкой с соусом | 120              | 4,6                   | 6,48        | 52,56       | 316,3                   | 0,09           | 0,1          | 51        |            | 26,04                      | 59,7         | 18,96        | 1,44        |
|               | Соус                                   | 30               | 0,1                   | 0,04        | 20          | 81,6                    | 0,002          | 8,16         |           |            | 4,4                        | 3,1          | 3,4          | 0,19        |
| 377           | Чай с сахаром и лимоном                | 195/5            | 0,24                  | 0,04        | 0,036       | 54,6                    | 5,1            | 0,02         |           |            | 27,56                      | 7,92         | 4,32         | 0,64        |
| 338           | Фрукты                                 | 150              | 0,6                   | 0,6         | 14,7        | 70,5                    | 0,045          | 15           | -         | 0,3        | 24                         | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
|               | Соль йодированная                      | 1                |                       |             |             |                         |                |              |           |            |                            |              |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>500</b>       | <b>5,54</b>           | <b>7,16</b> | <b>87,3</b> | <b>523</b>              | <b>5,237</b>   | <b>23,28</b> | <b>51</b> | <b>0,3</b> | <b>82</b>                  | <b>87,22</b> | <b>40,18</b> | <b>5,57</b> |

День: седьмой

Неделя: вторая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |             |             |             | Минеральные вещества (мг.) |              |             |             |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
|               |                                      |                  | Б                     | Ж            | У            |                         | В1             | С           | А           | Е           | Са                         | Р            | Mg          | Fe          |
| 288           | Куриная голень в красном соусе № 331 | 70/30            | 15,3                  | 12,85        | 2,88         | 188,75                  | 0,1            | 1,97        | 36          |             | 45,25                      | 16,3         | 1144,1      | 1,3         |
| 304           | Рис отварной                         | 150              | 3,65                  | 5,37         | 36,68        | 209,7                   | 0,03           |             |             | 0,28        | 1,37                       | 60,95        | 16,34       | 0,53        |
| 377           | Чай с сахаром и лимоном              | 195/5            | 0,24                  | 0,04         | 0,036        | 54,6                    | 5,1            | 0,02        |             |             | 27,56                      | 7,92         | 4,32        | 0,64        |
|               | Хлеб обогащенный микронутриентами    | 30               | 2,31                  | 0,12         | 12,66        | 60,3                    |                |             |             |             |                            |              |             |             |
| б/н           | Вафли                                | 20               | 0,56                  | 4,9          | 10,2         | 106,4                   | 0,03           | -           | 19,2        | 0,35        | 33,3                       | 23,2         | 4           | 0,3         |
|               | Соль йодированная                    | 1                |                       |              |              |                         |                |             |             |             |                            |              |             |             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                      | <b>500</b>       | <b>22,06</b>          | <b>23,28</b> | <b>62,46</b> | <b>619,75</b>           | <b>5,26</b>    | <b>1,99</b> | <b>55,2</b> | <b>0,63</b> | <b>107,5</b>               | <b>108,4</b> | <b>1169</b> | <b>2,77</b> |

День: восьмой

Неделя: вторая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |             |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |            |             | Минеральные вещества (мг.) |              |              |            |
|---------------|--------------------------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|------------|
|               |                                |                  | Б                     | Ж           | У            |                         | В1             | С            | А          | Е           | Са                         | Р            | Mg           | Fe         |
| 212           | Омлет с вареной колбасой       | 180              | 12,5                  | 25,22,7     | 2,43         | 287,2                   | 0,09           | 0,23         | 291,6      |             | 260,6                      | 194,2        | 14,5         | 2,3        |
| 377           | Чай с сахаром и лимоном        | 195/5            | 0,24                  | 0,04        | 0,036        | 54,6                    | 5,1            | 0,02         |            |             | 27,56                      | 7,92         | 4,32         | 0,64       |
| б/н           | Хлеб ржаной                    | 30               | 2,28                  | 0,84        | 15,42        | 88,92                   | 0,3            |              |            | 0,36        | 6,9                        | 26,1         | 9,96         | 0,36       |
| 338           | Фрукты                         | 100              | 0,4                   | 0,4         | 9,8          | 47                      | 0,03           | 10           | -          | 0,2         | 16                         | 11           | 9            | 2,2        |
|               | Соль йодированная              | 1                |                       |             |              |                         |                |              |            |             |                            |              |              |            |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | <b>510</b>       | <b>15,42</b>          | <b>1,28</b> | <b>27,69</b> | <b>477,72</b>           | <b>5,52</b>    | <b>10,25</b> | <b>292</b> | <b>0,56</b> | <b>311,1</b>               | <b>239,2</b> | <b>37,78</b> | <b>5,5</b> |

День: девятый

Неделя: вторая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |              |           | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |             |             |             | Минеральные вещества (мг.) |             |              |              |
|---------------|----------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|-----------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|
|               |                                  |                  | Б                     | Ж            | У         |                         | В1             | С           | А           | Е           | Са                         | Р           | Mg           | Fe           |
| 219           | Сырники с молочным соусом 120/50 | 170              | 21,3                  | 18,8         | 17,36     | 323                     | 0,08           | 0,48        | 78,8        |             | 210,5                      | 272,7       | 76,5         | 0,85         |
| 377           | Чай с сахаром и лимоном          | 195/5            | 0,24                  | 0,04         | 0,036     | 54,6                    | 5,1            | 0,02        |             |             | 27,56                      | 7,92        | 4,32         | 0,64         |
|               | Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"     | 90               |                       |              | 8,1       | 32,4                    | 1,35           | 81          |             | 13,5        | 16,2                       | 720         | 360          | 16,2         |
|               | Пряники                          | 40               | 0,84                  | 0,8          | 8,5       | 68,68                   |                |             |             |             |                            |             |              |              |
|               | Соль йодированная                | 1                |                       |              |           |                         |                |             |             |             |                            |             |              |              |
| <b>ИТОГО:</b> |                                  | <b>500</b>       | <b>22,38</b>          | <b>19,64</b> | <b>34</b> | <b>478,68</b>           | <b>6,53</b>    | <b>81,5</b> | <b>78,8</b> | <b>13,5</b> | <b>254,3</b>               | <b>1001</b> | <b>440,8</b> | <b>17,69</b> |

День: десятый

Неделя: первая

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |             |              | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|---------------|--------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |                                |                  | Б                     | Ж            | У            |                         | В1             | С            | А           | Е            | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
| 312           | картофельное пюре              | 150              | 3,06                  | 4,8          | 20,44        | 137,25                  | 0,14           | 18,16        |             | 0,18         | 36,98                      | 86,59        | 27,75        | 1,01        |
| 234           | Котлета рыбная                 | 90               | 8,73                  | 7,02         | 10,6         | 100,4                   | 0,45           | 6,29         | 3,28        | 48,51        | 48,51                      | 116,01       | 37,32        | 1,32        |
| 376           | Чай с сахаром                  | 200              | 0,1                   | 0,02         | 7            | 28,6                    | -              | 1,6          | -           |              | 15,3                       | 4,4          | 2,4          | 0,3         |
| б/н           | Вафли                          | 40               | 1,12                  | 9,8          | 20,4         | 185,5                   | 0,05           | -            | 38,4        | 0,6          | 66,6                       | 46,4         | 8            | 0,5         |
| б/н           | Хлеб ржаной                    | 30               | 1,4                   | 0,47         | 7,8          | 42                      | 0,04           | -            | -           | 0,36         | 9,2                        | 42,4         | 10           | 1,24        |
|               | Соль йодированная              | 1                |                       |              |              |                         |                |              |             |              |                            |              |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | <b>511</b>       | <b>14,41</b>          | <b>22,11</b> | <b>66,24</b> | <b>493,75</b>           | <b>0,68</b>    | <b>26,05</b> | <b>41,7</b> | <b>49,65</b> | <b>176,6</b>               | <b>295,8</b> | <b>85,47</b> | <b>4,37</b> |

**Основные показатели в пищевых веществах и  
энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

| Основны<br>Дни по меню                        | Пищевые вещества (г)  |   |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)                        |
|---|---|---|--|---|
|   | Б   | Ж   | У  |   |
| 1 день  | 18,08   | 27,2  | 79,29  | 632,36  |
| 2 день  | 12,47   | 16,83   | 116,38   | 659,2   |
| 3 день  | 16,4  | 12,19   | 42,31  | 359,78  |
| 4 день  | 4,69  | 3,22  | 68,78  | 327,3   |
| 5 день  | 20,65   | 15,53   | 70,5   | 319,95  |
| 6 день  | 5,54  | 7,16  | 87,296   | 523   |
| 7 день  | 22,06   | 23,28   | 62,456   | 619,75  |
| 8 день  | 15,42   | 1,28  | 27,686   | 477,72  |
| 9 день  | 22,38   | 19,64   | 33,996   | 478,68  |
| 10 день                                       | 14,41   | 22,11   | 66,24  | 493,75  |
| <b>Итого за весь период:</b>                  | <b>152,1</b>  | <b>148,44</b>   | <b>654,934</b>   | <b>4891,49</b>  |
| <b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b> | <b>15,21</b>  | <b>14,844</b>   | <b>65,4934</b>   | <b>489,149</b>  |
| <b>Завтрак – 20-25% от нормы</b>              | 20-25% - от нормы<br>- 77.00, составит<br><br>15.40 – 19.25 | 20-25% - от нормы<br>- 79.00, составит<br>15.80 – 19.75 | 20-25% - от нормы<br>- 335.00, составит<br>67.00 – 83.75 | 20-25% - от нормы<br>- 2350.00, составит<br>470.00 – 587.50 |