

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ООО «Лиман»
_____/А.И.Митрякова/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №18
_____/Т.А.Бердыган)

Меню завтраков для обучающихся с ОВЗ (5-11 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	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
6	Бутерброд с колбасой полукопченой 40/20	60	6,3	10,6	18,7	204,5	0,4			1,9	14,52	79,8	17,9	0,9
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	18,4	185,5	0,05	-	38,4	0,7	66,7	46,4	8	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	21,52	33,95	95,25	781,57	0,6	2	81,26	2,6	218,2	418,9	87,5	3,95

День: второй

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
401	Оладьи с повидлом 170/50	220	11,9	12,4	96,7	542,3	0,01	1,9			125,8	2,97	54,7	2,86
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
338	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		555	13,56	18	125,9	710,7	0,05	16,7	0	0,25	159,9	20,47	67,8	5,84

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 свинины	220	15,4	37	20,8	481,4	0,4	9,68	3,8	0,44	36,1	226,5	71,9	3,8
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	21,28	40,2	59,21	689,3	0,47	20,98	23,8	0,64	177,9	327,5	94,9	6,13

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	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
338	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	19,65	13,4	99,94	602,02	0,64	16,52	0,9	93,09	211,7	56,5	252,6	4,26

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 вариант	Тефтели из мяса птицы 60/40	100	17,4	16,8	16,3	286	0,2	0,9	33,7	68,4	59,8	80	22,2	3,6
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	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	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		565	24,85	22,81	69,58	576,55	0,33	13,45	33,7	69,94	104,8	174,5	64,48	8,48

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	150	5,75	8,1	65,7	395,4	0,1	0,13	63,75		32,6	74,6	23,7	1,8
		50	0,17	0,06	33,3	136	0,003	13,6			7,3	5,2	5,7	0,31
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
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												
ИТОГО:		550	13,02	10,06	132,7	696,6	0,198	29,93	85,71	0,3	183,8	208,4	65,9	7,21

День: седьмой

Неделя: вторая

№ 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
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,6	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	40	3,08	0,16	16,88	80,4								
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	19,79	18,23	103,7	638,16	0,13	2,81	50,85	1,33	85,8	203,5	45,35	2,24

День: восьмой

Неделя: вторая

№ 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
212	Омлет с вареной колбасой дл	200	13,9	28,6	2,7	331,71	0,1	0,26	324		289,6	215,8	16,1	2,6
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,03	1,17	20		125,78	90	14	0,13
б/н	Хлеб ржаной	30	1,35	0,3	7,8	42	0,03	-	-	0,36	9,15	42,3	9,9	1,2
338	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	18,93	32,08	38,16	530,71	0,2	13,43	344	0,6	443,7	361,3	50,8	6,57

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 150/50	200	25	22,1	20,4	380	0,09	0,56	92,7	-	247,6	320,8	90	1
378	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Пряники	60	1,26	1,2	12,75	103								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	26,39	23,32	51,15	544,9	1,44	84,36	92,7	13,51	278,7	1045	452,3	17,54

День: десятый

Неделя:

№ 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
234	Котлета рыбная	100	9,7	7,8	11,8	156,2	0,45	6,29	3,28	48,51	48,51	116,01	37,32	1,32
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,17	21,8		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
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												
ИТОГО:		550	16,04	23,89	71,5	577	0,71	29,69	41,68	49,68	184	313,1	91,02	4,66

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

+

Осно	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	21,52	33,95	95,25	781,57
2 день	13,56	18	125,86	710,7
3 день	21,28	40,2	59,21	689,3
4 день	19,65	13,4	99,94	602,02
5 день	24,85	22,81	69,58	576,55
6 день	13,02	10,06	132,7	696,6
7 день	19,79	18,23	103,68	638,16
8 день	18,93	32,08	38,16	530,71
9 день	26,39	23,32	51,15	544,9
10 день	16,04	23,89	71,5	577
Итого за весь период:	195,03	235,94	847,03	6347,51
Итого в среднем за 10 дней (средн.)	19,503	23,594	84,703	634,751
Завтрак – 20% от нормы	20 %- от нормы 90.00, составит 18	20% - от нормы 92.00, составит 18,4	20% - от нормы 383.00, составит 76,6	20% - от нормы 2720.00, составит 544,00 ккал

10 дней