

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ д. Илюши

Е.Н. Ожегина

_____ 2021 г.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков для детей с ОВЗ

МБОУ ООШ д. Илюши

Возрастная категория 7-11 лет

Сезоны: осень-зима, весна

Сборники технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
детского питания 2012 г.

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак 1 - 4 классы ОВЗ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
134/2012	капуста тушеная	150	3,25	4,92	14,17	113,33	76,96	29,44	1,13	0,05	0,06	24,72
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,07	1,6
итого за приём пищи			30,07	28,76	82,26	704,88	476,67	151,81	3,88	0,42	0,87	35,40
итого в %			112	104	70	86	124	173	92	101	178	169
2 ДЕНЬ												
завтрак												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	6,4
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
итого за приём пищи			22,69	26,87	91,20	695,20	177,82	98,04	4,63	0,37	0,36	74,68
итого в %			84	97	78	85	46	112	110	88	73	356
3 ДЕНЬ												
завтрак												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	80	1,8	5,14	8,6	79	45,7	16,5	0,73	0,02	0,04	17,12

202/20 12	макаронные изделия отварные	150/ 5	5,5	4,1 7	33,3 3	195,83	9,31	7,31	0,7 4	0,0 6	0,0 2	0
102/20 12	зразы "Школьные"	90	12, 49	15, 08	11,5 9	232,88	17,81	24,5 5	1,5 2	0,0 5	0,1 2	0
268/20 12	чай с сахаром	180	0,0 9	0,0 3	8,91	31,5	0,23	0	0,0 3	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4 5	24,8 5	113	13	17,5	0,8	0,0 8	0,0 4	0
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,0 2	0,0 2	4
итого за приём пищи			24, 68	24, 87	105, 48	728,21	100,0 5	73,8 6	4,4 2	0,2 3	0,2 4	21, 12
итого в %			92	90	90	89	26	84	105	55	49	101
4 ДЕНЬ												
завтрак												
49/200 8	помидор порционно	60	0,3 6	0	2,52	11,4	6	6,6	0,1 62	0,0 24	0,0 54	8,2 2
134/20 12	капуста тушеная	150	3,2 5	4,9 2	14,1 7	113,33	76,96	29,4 4	1,1 3	0,0 5	0,0 6	29, 66
106/20 12	тефтели из говядины (паровые)	90/3 5	12, 72	10, 47	10,9 2	189	39,47	26,5 9	1,2 1	0,0 8	0,1 4	3,2 3
274/20 12	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,5 7	51,1	0,6	0,0 3	0,1 2	0,3 2
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,7 9	158,2	18,2	24,5	1,1 2	0,1 1	0,0 6	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,0 3	0,0 2	10
итого за приём пищи			25, 35	18, 52	87,4 0	605,93	265,2 0	147, 23	6,4 2	0,3 2	0,4 5	51, 43
итого в %			94	67	75	74	69	168	153	77	93	245
5 ДЕНЬ												
завтрак												
21/201 2	салат витаминовый	60	0,9 0	2,7 6	6,60	54,60	22,86	11,7 2	0,5 7	0,0 2	0,0 2	10, 96
132/20 12	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,4 1	1,7 3	0,1 6	0,1 1	14, 87
99/201 2	котлета мясная	90/5	15, 53	12, 49	12,4 9	225	28,6	23,4 8	1,1 3	0,0 8	0,1 2	0,9 1
270/20 12	чай с лимоном	180	0,1 8	0,0 4	9,18	36,9	2,79	0,76	0,0 6	0	0	2,5 2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4 5	24,8 5	113	13	17,5	0,8	0,0 8	0,0 4	0
	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,0 4	0,0 3	60
итого за приём пищи			25, 31	26, 94	88,4 2	699,50	130,3 4	110, 87	4,5 9	0,3 8	0,3 2	89, 26

Итого в %			94	97	75	85	34	127	109	90	65	425
6 ДЕНЬ												
завтрак												
13/201 2	салат из свежих огурцов	60	0,4 8	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,3 2	0,0 1	0,0 2	2,3
165/20 12	каша гречневая рассыпчатая	150/ 5	8,4 2	5,2 5	34,7 5	223,33	12,94	122, 43	4,1 9	0,1 8	0,1 1	0
105/20 12	тефтели из говядины	90/4 0	12, 83	20, 7	17,5 5	308,25	34,07	30,6 8	1,3 1	0,0 5	0,1 2	2,3 4
223/20 12	соус томатный	40	0,4	1,8 4	2,4	28	2	2,8	0,1 2	0,0 2	0,0 2	0,6 4
272/20 12	кофейный напиток на молоке	180	2,6 1	2,5 2	13,4 1	84,6	95,27	10,9 6	0,1	0,0 3	0,0 1	0,4 7
	хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 6	13,9 2	64,5	9	13,8	0,6 9	0,0 48	0,0 27	0
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,0 2	0,0 2	4
Итого за приём пищи			27, 78	33, 37	102, 03	817,68	179,5 7	195, 69	7,3 3	0,3 6	0,3 3	9,7 5
Итого в %			103	121	87	99	47	224	175	85	67	46
7 ДЕНЬ												
завтрак												
28/201 2	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,0 2	0,0 7	5,7	27	24	14,1 2	0,8 9	0,0 1	0,0 2	2,9 2
131/20 12	картофельное пюре	150	3,0 8	5,2 5	19,5	140	36,41	29,3 8	1,0 7	0,1 2	0,1	5,1 8
100/20 1	котлета "Здоровье"	90	13, 5	10, 98	7,2	182,7	34,38	25,5 7	1,2 2	0,0 5	0,1 4	0,5
274/20 12	какао с молоком (1 вариант)	180	2,9 7	2,2 5	12,3 3	79,2	97,71	45,9 9	0,5 4	0,0 3	0,1 1	0,4 7
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,7 9	158,2	18,2	24,5	1,1 2	0,1 1	0,0 6	0
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,0 8	0,0 9	0,4 7	1,6
Итого за приём пищи			31, 49	24, 18	99,9 2	739,10	440,7 0	161, 56	4,9 2	0,4 1	0,9 0	10, 67
Итого в %			117	87	85	90	114	185	117	98	184	51
8 ДЕНЬ												
завтрак												
50/200 8	огурец порционно	60	0,4 8	0	1,8	9	13,8	8,4	0,3 6	0,0 18	0,0 24	6
132/20 12	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,4 1	1,7 3	0,1 6	0,1 1	16, 52
99/201 2	шницель	90/5	15, 53	12, 49	12,4 9	225	28,6	23,4 8	1,1 3	0,0 8	0,1 2	0,9 1

269/20 12	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,0 8	0,0 2	0,0 8	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,5 4	29,8 2	135,6	15,6	21	0,9 6	0,1	0,0 5	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,0 3	0,0 2	10
итого за приём пищи			26, 57	25, 83	95,0 1	711,60	163,3 9	113, 29	6,4 6	0,4 1	0,4 0	36, 23
итого в %			99	93	81	87	42	129	154	97	82	173
9 ДЕНЬ												
завтрак												
48/200 8	зеленый горошек порционно	60	3	0,1 2	7,98	43,2	15,6	22,8	0,4 2	0,2 1	0,1 2	15
202/20 12	макаронные изделия отварные	150/ 5	5,5	4,1 7	33,3 3	195,83	9,31	7,31	0,7 4	0,0 6	0,0 2	0
104/20 12	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	12, 6	10, 98	9,09	186,3	31,98	23,8 9	1,0 3	0,0 7	0,1 4	0,1 1
272/20 12	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,8 6	12,1 8	0,1 1	0,0 3	0,0 1	0,5 2
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,1 5	0,0 8	0,0 5	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,0 4	0,0 3	60
итого за приём пищи			28, 30	18, 87	96,6 0	669,83	211,7 5	102, 18	3,7 5	0,4 9	0,3 7	75, 63
итого в %			105	68	82	81	55	117	89	117	76	360
10 ДЕНЬ												
завтрак												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,9 6	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,6 1	0,0 2	0,0 2	10, 5
169/20 12	каша рисовая рассыпчатая	150/ 5	3,6 7	3,5 8	37,6 7	200,83	55,3	60,4 2	1,2 2	0,0 8	0,0 6	8,4 8
99/201 2	биточек	90/5	15, 53	12, 49	12,4 9	225	28,6	23,4 8	1,1 3	0,0 8	0,1 2	0,9 1
269/20 12	чай с молоком	180	1,4 4	1,6 2	11,1 6	62,1	54,27	6,3	0,0 7	0,0 2	0,0 7	0,5 9
	хлеб пшеничный	40	3,0 4	0,3 6	19,8 8	90,4	10,4	14	0,6 4	0,0 6	0,0 3	0
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,0 2	0,0 2	4
итого за приём пищи			25, 64	23, 45	104, 86	728,73	188,0 7	121, 12	4,2 7	0,2 8	0,3 2	24, 48

итого в %	95	85	89	89	49	138	102	67	65	117
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %	95	91	78	83	60	133	114	82	92	259
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %	104	91	85	89	61	159	127	93	95	149
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %	99	91	81	86	61	146	121	87	93	204
норма 25%+10%	26, 95	27, 65	117, 25	822,5	385	87,5	4,2	0,4 2	0,4 9	21
норма 100%	77, 00	79, 00	335, 00	2350,00	1100, 00	250, 00	12, 00	1,2 0	1,4 0	60, 00