УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Безрукавская СОШ"

_____ И.А.Артеменко

М Е Н Ю

горячих завтраков
для детей ОВЗ
МБОУ "Безрукавская СОШ"
на 2022 -2023учебный год

день	Наименование блюд	№ технолог. карты	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	***Завтрак***														
	каша дружба молочная	260	205	6,225	11,6	30,84	252,8								
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5								
	Чай	493	200	0,1	0	15	60								
	кондитерское изделие	588	50	1,4	1,65	38,65	175								
	ИТОГО:			***11,525***	***13,65***	***109,09***	***605,3***								
	Обед														
	Овощи свеж. Порц.(помидор)	148	100	0,7	0,1	1,9	11								
	Каша гречневая рассыпчатая	202	200	11,8	8,82	52,28	335,8								
	Мясо тушеное (говядина)	321	100	16	15	5	219								
	Компот из яблок с лимоном	487	200	0,3	0,2	14,2	60								
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117								
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4								
	ИТОГО:			***34,64***	***24,91***	***109,92***	***802,2***								
	ИТОГО за день			***46,165***	***38,56***	***219,01***	***1407,5***								
	Завтрак														
	Каша молочная пшенная	267	205	7,825	13,56	35,84	321								
	Какао	496	200	3,6	3,3	25	144								
	Булочка	564	70	4,5	7,8	36,2	233								

2 день	Бутерброд с сыром (горячий)	91	35	5	8,1	7,4	123									
	ИТОГО:			***20,925***	***32,76***	***104,44***	***821***									
	Обед															
	Салат из капусты белокочанной	1	100	1,45	6	8,4	94									
	Тефтели из говядины "Ежики"	350	100	10,5	8,1	12,1	163									
	Макаронные изделия отварные	256	200	7,4	6,6	39,4	246									
	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	25,95									
	Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			***26,665***	***15,23***	***118,94***	***791,35***									
	ИТОГО за день			***47,59***	***47,99***	***223,38***	***1612,35***									
3 день	***Завтрак***															
	Каша рисовая молочная	268	205	5,525	12,7	32,54	266,8									
	Кофейный напиток	501	200	3,2	2,7	15,9	79									
	кондитерское изделие	590	50	3,75	4,9	37,2	208,5									
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5									
	ИТОГО:			***16,275***	***20,7***	***110,24***	***671,8***									
	Обед															
	Салат из свежих помидоров и огурцов	18	50	1	6,1	3,5	73									
	рогу из птицы	376	200	21	19	15,9	319									
	Компот из сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84									
	Хлеб пшеничный	573	200	3,8	0,4	24,6	117									

	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			*28,44*	*25,99*	*76,04*	*652,4*									
	ИТОГО за день			*44,715*	*46,69*	*186,28*	*1324,2*									
4 день	*Завтрак*															
	Каша геркулесовая молочная	266	205	7,185	13,5	28,84	265,8									
	Чай	493	200	0,1	0	15	60									
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5									
	кондитерское изделие	588	50	1,4	1,65	38,65	175									
	ИТОГО:			*12,485*	*15,55*	*107,09*	*618,3*									
	Обед															
	Овощи свеж. Порц.(огурцы)	148	100	0,7	0,1	1,9	11									
	Котлеты "Пермские"	341	80	16	15,5	12	253									
	Картофельное пюре	377	150	5,4	8	11,6	140									
	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	25,95									
	Кисель из концентратов	484	200	0	0	15	60									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			*28,415*	*26,03*	*79,34*	*666,35*									
	ИТОГО за день			*40,9*	*41,58*	*186,43*	*1284,65*									
	Завтрак															

5 день	каша пшенная молочная	267	200	7,4	10,1	42,9	292									
	Масло сливочное(терм.об-ка)	105	10	0,05	8,2	0,08	74,8									
	Какао	496	200	3,6	3,3	25	144									
	ИТОГО:			***11,05***	***21,6***	***67,98***	***510,8***									
	Обед															
	Салат из капусты белокочанной	1	100	1,45	6	8,4	94									
	Птица отварная	366	100	16,2	12	0,3	174									
	соус сметанный	408	50	0,74	4,67	1,21	50									
	Рис отварной	385	200	5,02	7,24	51,8	292,4									
	Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			***30,25***	***30,9***	***118,45***	***872,8***									
	ИТОГО за день			***41,3***	***52,5***	***186,43***	***1383,6***									
6 день	***Завтрак***															
	Каша "Дружба"	260	205	5,325	15,8	25,1	263,6									
	Кофейный напиток	501	200	3,2	2,7	15,9	79									
	кондитерское изделие	588	50	1,4	1,65	38,65	175									
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5									
	ИТОГО:			***13,725***	***20,55***	***104,25***	***635,1***									
	Обед															
	Салат из свеклы отварной	26	100	1,4	6,1	7,6	91									
	Жаркое по - домашнему	328	200	18,8	14,3	25,8	307									
	Компот из сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84									

	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			*26,64*	*21,29*	*90,04*	*658,4*									
	ИТОГО за день			*40,365*	*41,84*	*194,29*	*1293,5*									
7 день	*Завтрак*															
	Каша рисовая молочная	268	205	5,525	12,7	32,54	266,8									
	Чай с молоком	495	200	1,5	1,3	15,9	81									
	Булочка	564	70	4,5	7,8	36,2	233									
	Бутерброд с сыром (горячий)	91	35	5	8,1	7,4	123									
	ИТОГО:			*16,525*	*29,9*	*92,04*	*703,8*									
	Обед															
	Овощи свежие порционно (Помидор)	148	100	0,7	0,1	1,9	11									
	Тефтели из говядины "Ежики"	350	100	10,5	8,1	12,1	163									
	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	25,95									
	Каша гречневая рассыпчатая	202	200	11,8	8,82	52,28	335,8									
	Компот из яблок с лимоном	487	200	0,3	0,2	14,2	60									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:		*730*	*29,615*	*19,65*	*119,32*	*772,15*									
	ИТОГО за день			*29,615*	*19,65*	*119,32*	*772,15*									
	Завтрак															

8 день	Каша молочная пшенная	267	205	7,825	13,56	35,84	321									
	Какао	496	200	3,6	3,3	25	144									
	Кондитерские изделия	588	50	1,4	1,65	38,65	175									
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5									
	ИТОГО:			***16,625***	***18,91***	***124,09***	***757,5***									
	Второй горячий завтрак															
	Салат из капусты белокочанной	1	100	1,45	6	8,4	94									
	Птица отварная	366	100	16,2	12	0,3	174									
	Рис отварной	385	200	5,02	7,24	51,8	292,4									
	соус сметанный	408	50	0,74	4,67	1,21	50									
	Кисель из концентратов	484	200	0	0	15	60									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			***29,25***	***30,7***	***113,25***	***846,8***									
	ИТОГО за день			***29,25***	***30,7***	***113,25***	***846,8***									
	Каша геркулесовая молочная	266	205	6,225	11,6	30,84	252,8									
	Кофейный напиток	501	200	3,2	2,7	15,9	79									
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5									
	Кондитерские изделия	588	50	1,4	1,65	38,65	175									
	ИТОГО:			***14,625***	***16,35***	***109,99***	***624,3***									
	Обед															
	овощи свежие пор Огурцы	148	100	0,7	0,1	1,9	11									

9 день	рыба тушеная в сметанном соусе	298	130	17	6	5	142									
	соус сметанный	408	50	0,74	4,67	1,21	50									
	Картофельное пюре	377	200	5,4	8	11,6	140									
	Компот из сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:			***30,28***	***19,66***	***76,35***	***603,4***									
	ИТОГО за день			***44,905***	***36,01***	***186,34***	***1227,7***									
10 день	***Завтрак***															
	каша дружба молочная	260	200/50	32	33,6	31,9	566,7									
	Чай	493	200	0,1	0	15	60									
	ИТОГО:			***32,1***	***33,6***	***46,9***	***626,7***									
	Второй горячий завтрак															
	салат из помидоров и огурцов	18	100	1	6,1	3,5	73									
	Котлеты "Пермские"	341	100	16	15,5	12	253									
	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	25,95									
	Макаронные изделия отварные	256	200	7,4	6,6	39,4	246									
	Сок фруктовый	501	200	1	0,2	20,2	86									
	Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,6	117									
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4									
	ИТОГО:		***730***	***31,715***	***30,83***	***113,94***	***860,35***									

	ИТОГО за день			*31,715*	*30,83*	*113,94*	*860,35*									