

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №2

города Аркадака
Саратовской области



/З.В.Кравцова/

Десятидневное меню

горячих школьных завтраков

для детей с ОВЗ

МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области

примерное меню - завтраки осень-зима

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
187	200	Каша молочная "Дружба"	6	8	34	123	126	20	92.8	0.8	0,00	0.06	0.12	12.3
41	20	Масло сливочное	0.17	16.4	0.02	150	2	28	4	1.06	118	0.08	1.7	0.02
959	200	Какао	3.6	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.56	0.01	0.04	0.06	1.3
	50	Булочка	4.7	5.8	28.2	184	20	12	47	1.45	2	0.07	0.01	0
Итого			14.47	33.92	87.71	602.2	270	74	233.8	3.87	120.01	0.25	1.89	13.62

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
390	200	Каша молочная манная	6.24	6.1	19.7	158.64	192	23	156	0.3	36.72	0.08	0	1
268	200	Чай	0.1	0.02	10	35	0.26	1	1	0.01	0	0.02	0.1	0
	50	Печенье	3.75	4.9	37.2	208.5	9.12	6.16	34.94	0.49	0	0.06	0.6	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			11.89	11.02	79.9	467.14	207.78	46.66	191.94	1.3	36.72	0.21	1.1	1

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
302	200	Каша гречневая с маслом и сахаром	11.46	8.12	51.5	325	19.7	181.1	164	6.08	4.53	0.18	0.14	0
	100	Йогурт	5	2.5	3.5	54	7	8	20	0.5	0.04	0.01	0.06	6.8
270	200	Чай с лимоном	0.2	0.04	10.2	50	14	4	4	1	0	0.02	0.1	6.8

	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		18.46	10.66	78.2	641.2	47.1	209.6	231.5	8.08	4.57	0.24	0.64	13.6

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
340	120	Омлет натуральный	12	18.1	2	218	80	14.76	0	2	0.2	0.06	0	0.17
349	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	9.98	128	7	8	20	0.03	0.04	0.01	0.06	6.8
	50	Булочка	4.7	5.8	28.2	184	20	12	47	1.45	2	0.07	0.01	0
	Итого		17.3	23.9	64.08	594.08	107	34.76	67	3.48	2.24	0.14	0.61	6.97

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
93	300	Суп молочный с вермишелью	7.19	6.51	23.55	181.5	202.03	30.18	172.48	0.64	38.25	0.11	0.03	0.14
959	200	Какао	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.56	0.01	0.04	5	1.3
	100	Яблоко	0.26	0.17	13.81	52	6	5	11	0.1	0	0.1	1.7	1.6
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		12.77	10.4	75.85	443.7	336.43	65.68	316.98	1.8	38.26	0.3	7.13	3.04

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	200	Каша молочная рисовая	6.12	6.92	50.79	283.8	56	0	0	0.3	0	0.1	0	0.3
	50	Печенье	3,75.	4.9	37.2	208.5	9.12	6.16	34.94	0.49	0	0.06	0,05.	0

294	200	Кофейный напиток	3	3	19	111	165	0.3	20.	0.15	0.04	0.01	0.06	2
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			14.67	14.82	119.99	668.3	236.52	22.96	78.44	1.44	0.04	0.22	0.46	2.3

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
186	200	Каша молочная пшеничная	7.4	8	36.5	241.6	134	0	0	1.8	0.27	0.1	0	0.5
41	20	Масло сливочное	0.17	16.4	0.02	150	2	28	4	1.06	118	0.08	1.7	0.02
268	200	Чай	0.1	0.02	10	35	0.26	1	1	0.01	0.04	0.02	0.1	0
	50	Булочка	4.7	5.8	28.2	184	20	12	47	1.45	2	0.07	0.01	0
Итого			12.37	30.22	74.72	610.6	156.26	41	52	4.32	120.31	0.27	1.81	0.52

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5-12.	200	Макароны отварные с маслом и сахаром	8	9	64	350	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.15
	100	Мандарин	0.9	0	8.1	43	34	0	0	0.3	0	0	0	60
	200	Компот из сухофруктов	3	3	19	111	46.5	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			13.7	12	104.1	657.63	137,03	45.5	216.5	1.75	0.04	0.12	1.76	66.95

День 9

№	Выход	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
---	-------	--------------	-------	------	----------	----------------	----------------------	--	--	--	----------	--	--	--

реп		блюд				еская	Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	200	Каша молочная гречневая	9.04	8.9	37	266.4	122.5	0	0	3.4	0	0.2	0	0.5
	50	Печенье	3.75	4.9	37.2	208.5	9.12	6.16	34.94	0.49	0	0.06	0.5	0
270	200	Чай с лимоном	0.2	0.04	10.2	50	14	4	4	1	0	0.02	0.1	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			14.79	13.84	97.4	589.9	152.02	26.66	38.94	5.39	0	0.33	1	7.3

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
448	200	Оладьи с сахаром	8	10	50	230	74	29	109	1	16	0.1	0.12	0.6
	100	Йогурт	5	2.5	3.5	57	7.	8	20	0.5	0.04	0.01	0.06	6.8
349	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
Итого			13.6	12.5	70	415	86.56	45	149	1.65	16.08	0.12	0.24	14.2