



Утверждаю директор ООО "Продлогистик" Тенилов Е.А.

Согласовано директор MAOU "Сатиская СШ"

Кудрявцева Т.Е.

Примерное 15 - ти дневное меню для образовательных школ (завтраки детей с ОВЗ от 12 лет и старше) 2023 — 2024 г.г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	химический состав											
			пищевые вещества (г)			энергетическая ценность, ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - понедельник														
завтрак														
181	Каша манная вязкая 200/10	210	6,11	10,72	32,38	283,00	1,13	1,89	100,00	6,13	20,10	118,00	27,30	0,60
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
	Хлеб пшеничный	25	1,56	0,60	9,92	75,90	0,03	0,00	0,00	0,34	4,40	16,90	6,60	0,40
377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	72,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие	80	3,50	6,20	32,10	131,30								
	Итого завтрак :	552	18,26	26,39	102,4	680,2	1,166	4,741	178	6,894	302,7	289,3	46,35	1,66
1 неделя - вторник														
завтрак														
173	Каша пшеничная вязкая с маслом 200/10	210	8,64	11,06	44,32	269,00	0,17	0,96	54,80	0,00	146,77	221,30	44,33	2,34
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Йогурт	90	3,50	4,00	5,13	185,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	550	21,09	24,68	89,65	688,2	0,253	1,881	132,825	0,845	577,37	407,2	81,53	3,55
1 неделя - среда														
завтрак														
182	Каша рисовая вязкая с маслом 200/10	210	5,10	10,72	33,32	281,00	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
338	Фрукт свежий	85	1,60	1,60	26,10	166,60	0,01	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого завтрак :	550	15,65	21,94	99,62	681,8	0,109	21,191	136	1,245	442,69	334,14	67,82	5,95
1 неделя - четверг														
завтрак														
173	Каша овсяная вязкая 200/10	210	9,04	13,44	40,16	265,00	0,21	0,96	54,80	0,28	158,65	264,86	72,50	2,09
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Йогурт	85	3,50	4,00	5,13	185,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	550	21,49	27,06	85,49	684,2	0,293	1,881	132,825	1,125	589,25	450,76	109,7	3,3

		1 неделя - пятница										завтрак			
181	Каша манная вязкая 200/10	210	6,11	10,72	32,38	283,00	1,13	1,89	100,00	6,13	20,10	118,00	27,30	0,60	
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30	
	Хлеб пшеничный	25	1,56	0,60	9,92	75,90	0,03	0,00	0,00	0,34	4,40	16,90	6,60	0,40	
377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	72,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Кондитерское изделие	80	3,50	6,20	32,10	131,30									
	Итого завтрак :	552	18,26	26,39	102,4	680,2	1,166	4,741	178	6,894	302,7	289,3	46,35	1,66	
		2 неделя - понедельник										завтрак			
173	Каша пшенная вязкая с маслом 200/10	210	8,64	11,06	44,32	269,00	0,17	0,96	54,80	0,00	146,77	221,30	44,33	2,34	
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50	
	Йогурт	85	3,50	4,00	5,13	185,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13	
	Итого завтрак :	550,00	21,09	24,68	89,65	688,20	0,25	1,88	132,83	0,85	577,37	407,20	81,53	3,55	
		2 неделя - вторник										завтрак			
173	Каша овсяная вязкая 200/10	210	9,04	13,44	40,16	285,00	0,21	0,96	54,80	0,28	158,65	264,86	72,50	2,09	
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	128,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50	
338	Фрукт свежий	90	1,60	1,60	26,10	158,60	0,01	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого завтрак :	550	19,59	24,66	106,46	687,8	0,259	20,981	132,8	1,525	471,25	460,86	110,2	7,57	
		2 неделя - среда										завтрак с 7 - 11 лет			
181	Каша манная вязкая 200/10	210	6,11	10,72	32,38	263,00	1,13	1,89	100,00	6,13	20,10	118,00	27,30	0,60	
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	108,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30	
377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	72,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб пшеничный	25	1,56	0,60	9,92	52,90	0,03	0,00	0,00	0,34	4,40	16,90	6,60	0,40	
	Йогурт	90	3,50	4,00	5,13	185,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13	
	Итого завтрак :	557	18,26	24,19	75,43	680,9	1,206	5,641	178,025	6,894	452,7	301,2	63,85	1,79	
		2 неделя - четверг										завтрак с 7 - 11 лет			
182	Каша рисовая вязкая с маслом 200/10	210	5,10	10,72	33,32	291,00	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50	
338	Фрукт свежий	90	1,60	1,60	26,10	158,60	0,01	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого завтрак :	550	15,65	21,94	99,62	683,8	0,109	21,191	136	1,245	442,69	334,14	67,82	5,95	
		2 неделя - пятница										завтрак с 7 - 11 лет			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,97	270,00	0,09	0,80	0,00	0,60	156,00	136,70	26,60	0,65	

15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Йогурт	85	3,50	4,00	5,13	185,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	590	17,92	18,36	63,3	689,2	0,173	1,721	78,025	1,445	586,6	322,6	63,8	1,86
3 неделя - понедельник завтрак с 7 - 11 лет														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом 200/10	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,10	0,96	54,80	0,10	133,38	156,72	37,22	0,81
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	108,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,70	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
	Йогурт	90	3,50	4,00	5,13	73,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	550	21,62	27,45	79,77	607,8	0,223	3,181	152,825	0,945	678,58	429,82	87,02	1,87
3 неделя - вторник завтрак с 7 - 11 лет														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,97	270,00	0,09	0,80	0,00	0,60	156,00	136,70	26,60	0,65
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
338	Фрукт свежий	85	1,60	1,60	26,10	158,60	0,01	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого завтрак :	590	16,02	15,96	84,27	662,8	0,139	20,821	78	1,845	468,6	332,7	64,3	6,13
3 неделя - среда завтрак с 7 - 11 лет														
182	Каша рисовая вязкая с маслом 200/10	210	5,10	10,72	33,32	291,00	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,40	66,20	0,04	0,00	0,00	0,43	5,50	21,20	8,25	0,50
338	Фрукт свежий	85	1,60	1,60	26,10	158,60	0,01	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого завтрак :	550	15,65	21,94	99,62	683,8	0,109	21,191	136	1,245	442,69	334,14	67,82	5,95
3 неделя - четверг завтрак с 7 - 11 лет														
181	Каша манная вязкая 200/10	210	6,11	10,72	32,38	263,00	1,13	1,89	100,00	6,13	20,10	118,00	27,30	0,60
377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	72,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
15	Сыр (Российский)	30	6,96	8,85	12,80	118,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
	Хлеб пшеничный	25	1,56	0,60	9,92	52,90	0,03	0,00	0,00	0,34	4,40	16,90	6,60	0,40
	Йогурт	80	3,50	4,00	5,13	183,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	552	18,26	24,19	75,43	688,9	1,206	5,641	178,025	6,894	452,7	301,2	63,85	1,79
3 неделя - пятница завтрак с 7 - 11 лет														
173	Каша овсяная вязкая 200/10	210	9,04	13,44	40,16	285,00	0,21	0,96	54,80	0,28	158,65	264,86	72,50	2,09
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	12,80	128,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30

