

Утверждаю директор ООО "Продолгиестик" Гусев В.А.

Согласовано директор МАОУ "Саттисская СШ" Кудрявцева Т.Е.

Примерное 15 - ти дневное меню для образовательных школ (завтраки детей с ОБЗ от 12 лет и старше) 2024 — 2025 г.г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	химический состав															
			пищевые вещества (г)					энергетическая ценность, ккал	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	клетчатка	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 неделя - понедельник													завтрак					
181	Каша манная жидкая 200/5	205	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				
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40				
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 :	572	20,5	27,19	118,28	735,3	1,156	4,741	178	6,55	336,3	402,4	65,75	3,66				
1 неделя - вторник													завтрак					
173	Каша пшеница жидкая с маслом 200/5	205	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				
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40				
	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 :	570	22,97	25,33	103,05	753	0,236	1,881	132,825	0,42	609,87	516	99,28	5,45				
1 неделя - среда													завтрак					
182	Каша рисовая жидкая с маслом 200/5	205	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 :	545	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 жидкая 200/5	205	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				
	Батон нарезной	50	3,80	1,40	25,80	131,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,00	130,00	26,00	2,40				
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 :	570	23,37	27,71	98,89	749	0,276	1,881	132,825	0,7	621,75	559,56	127,45	5,2				

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 недели - понедельник														
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	152,83	0,945	678,58	429,82	87,02	1,87
3 недели - вторник														
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 недели - среда														
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 недели - четверг														
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	178,03	6,894	452,7	301,2	63,85	1,79
3 недели - пятница														
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

