

Утверждаю:

Директор Истинской средней школы

Н.Е. Хоменко



2024 год.

**Десятидневное меню для школьной столовой
Истинская средняя школа
(завтраки для детей с ОВЗ)**

Завтрак – 10.00 – 10.10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 11-18 лет, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>День первый</i>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	0,13	165,80	137,18	21,33	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ВСЕГО за день:			9,96	22,53	71,6	438,51	0,084	0,48	80,88	0,13	185,3	162,48	26,93	0,96
<i>День второй</i>														
182	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,38	13,4	41,78	313,75	0,08	1,46	72,50	-	162,61	172,68	37,65	0,59
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ВСЕГО за день:			8,81	20,91	71,67	509,75	0,114	1,49	112,50	-	182,11	197,98	43,25	1,22
<i>День третий</i>														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100	-	22,0	76,8	4,8	1,00

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		7,51	12,11	30,17	259	0,064	0,03	140	-	41,5	102,1	10,4	1,63
	<i><u>День четвертый</u></i>													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250	9,39	14,65	46,31	356,25	0,24	1,46	72,5	-	172,63	230,46	59,50	1,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		11,82	22,16	76,2	552,25	0,274	1,49	112,5	-	192,13	255,76	65,10	2,17
	<i><u>День пятый</u></i>													
182	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,78	16,04	42,84	356,25	0,26	1,46	72,5	-	190,95	287,89	75,83	2,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		13,48	23,55	72,73	552,25	0,294	1,49	112,5	-	210,45	313,19	81,43	2,77
	<i><u>День шестой</u></i>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	0,13	165,80	137,18	21,33	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		9,96	12,57	71,6	438,51	0,084	0,48	80,88	0,13	185,3	162,48	26,93	0,96
	<i><u>День седьмой</u></i>													
182	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,38	13,4	41,78	313,75	0,08	1,46	72,50	-	162,61	172,68	37,65	0,59
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		8,81	20,91	71,67	509,75	0,114	1,49	112,50	-	182,11	197,98	43,25	1,22
	<i><u>День восьмой</u></i>													
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100	-	22,0	76,8	4,8	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		7,51	12,11	30,17	259	0,064	0,03	140	-	41,5	102,1	10,4	1,63
	<i><u>День девятый</u></i>													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250	9,39	14,65	46,31	356,25	0,24	1,46	72,5	-	172,63	230,46	59,50	1,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		11,82	22,16	76,2	552,25	0,274	1,49	112,5	-	192,13	255,76	65,10	2,17
	<i><u>День десятый</u></i>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	0,13	165,80	137,18	21,33	0,33

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	ВСЕГО за день:		9,96	22,53	71,6	438,51	0,084	0,48	80,88	0,13	185,3	162,48	26,93	0,96

Данное меню составлено на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015