

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «Байдарская основная
общеобразовательная школа»
Мухоморова О.В. Михайлова
25.03.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ МОУ «Байдарская основная общеобразовательная школа»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
1 день Понедельник														
ЗАВТРАК														
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	молочная вязкая													
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
300	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	27,97	25,70	188,00	1099,22	0,49	0,715			155,71			7,12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторник														
381	ЗАВТРАК													
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840				8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	молочная вязкая													
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
275	Сахар — песок	2,500			1,32	5,29								
	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160				4,84		0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22					40,00		2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20					34,80		4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	28,00	13,00	237,00	1170,00	0,52	1,715				173,81		8,11

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 Неделя																
3 день Среда																
384	ЗАВТРАК															
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130			115,12			0,38		
		25	1,90	0,20	12,30	58,75										
		4	0,01	3,28	0,04	29,72										
		0,200	0,01		0,06	0,30		0,020								
		10	2,32	2,95		36,40		0,070								
		10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040								
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728			73,28			0,62		
		20	2,30	0,66	12,77	66,21										
		56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728								
		2,500	0,01	2,06	0,02	18,70										
		2,500			2,50	9,98										
		200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300			121,26			0,16		
	Какао с молоком	3	0,73	0,45	0,31	8,67										
269	Сахар –песок	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300								
		20			19,96	79,80										
		200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20		
		120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32		
		Итого ЗАВТРАК:												384,46		7,68
		760	35,00	19,00	202,00	1123,00	0,59	2,158								

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
4 день Четверг														
376	ЗАВТРАК													
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105			159,20			0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
114	Каша рисовая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71			0,23
	молочная жидкая													
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
294	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	62,26					0,47			1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	33,00	18,00	197,00	1084,00	0,51	1,483			363,51			7,40

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	молочная вязкая													
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	27,97	25,70	188,00	1099,22	0,49	0,715			155,71			7,12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840				8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	молочная вязкая													
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160				4,84		0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22					40,00		2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20					34,80		4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	28,00	13,00	237,00	1170,00	0,52	1,715				173,81		8,11

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
7 день Вторник														
384	ЗАВТРАК	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130			115,12			0,38
	Бутерброды пикантные (горячие)	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Хлеб пшеничный	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Масло													
	растительное													
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
	Каша пшениная	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728			73,28			0,62
	молочная жидкая													
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар –песок	2,500			2,50	9,98								
	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300			121,26			0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22			40,00				2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20			34,80				4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	35,00	19,00	202,00	1123,00	0,59	2,158		384,46				7,68

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
8 день Среда														
376	ЗАВТРАК													
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,88	19,72	186,00	0,04	0,105			159,20			0,56
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60		0,105						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00								
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,68	4,29	16,23	114,32	0,03	0,767			72,71			0,23
	Крупа рисовая	30,800	1,03	0,15	10,94	49,29								
	Молоко	59	1,64	2,08	2,77	36,35		0,767						
	Сахар – песок	2,500			2,50	9,98								
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
294	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,19	62,26					0,47			1,65
	Чай	0,200			0,01	0,02								
	Сахар - песок	13			12,97	51,87								
	Молоко	47	1,36	1,50	2,21	28,20		0,611						
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	33,00	18,00	197,00	1084,00	0,51	1,483			363,51			7,40

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
9 день Четверг														
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02					8,80		0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715				71,64		0,29
	молочная вязкая													
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88						0,47		0,05
	чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22					40,00		2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20					34,80		4,32
	Итого ЗАВТРАК:	760	27,97	25,70	188,00	1099,22	0,49	0,715				155,71		7,12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
381	ЗАВТРАК													
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840			8,63			0,65
	Масло сливочное	5	0,13	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720			85,04			0,48
	молочная вязкая													
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
275	Сахар – песок	2,500			1,32	5,29								
	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160			4,84			0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00	0,22				40,00			2,20
	Хлеб ржаной	120	7,32	1,44	47,88	233,76	0,20				34,80			4,32
	Итого ЗАВТРАК:	780	28,00	13,00	237,00	1170,00	0,52	1,715			173,81			8,11