

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Проскуринская общеобразовательная школа» Бузулукского
района Оренбургской области**

**10-дневное меню
горячих завтраков
для детей 7-11 лет**

**Утверждаю
директор школы
приказ № 93 от 30.08.2023г**

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	635	18.6	24	81.8	616.6
	Итого за день	635	18.6	24	81.8	616.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	565	28	21.7	59.3	544.4
	Итого за день	565	28	21.7	59.3	544.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	660	23.9	22.8	60.8	543.4

	Итого за день	660	23.9	22.8	60.8	543.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	615	29.2	12.3	111.4	673.7
	Итого за день	615	29.2	12.3	111.4	673.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	25.9	14.8	77	544.7
	Итого за день	620	25.9	14.8	77	544.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	625	21.5	21.2	91.2	641.3
	Итого за день	625	21.5	21.2	91.2	641.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	650	25.4	13	75.6	520.5
	Итого за день	650	25.4	13	75.6	520.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	705	23.5	16.8	85.7	586.6
	Итого за день	705	23.5	16.8	85.7	586.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Завтрак	660	25.8	20.6	92.8	660.1
	Итого за день	660	25.8	20.6	92.8	660.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	660	20.1	17.1	81.7	559.6
	Итого за день	660	20.1	17.1	81.7	559.6