

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ№1 с.п. Исламей
 _____/Каздохов М.Л./

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков
 обучающихся с ОВЗ 7-11 лет на 2023- 2024 учебный год.**

**Возрастная категория :7-11 лет
 Сезон: осенне –зимний(весенний)**

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	1-й завтрак						
День 1	Биточки мясные	120	9,85	12,76	11,36	209,13	608
	Рис отварной	150	3,6	4,78	36,44	203,22	174
	Чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Овощи по сезону (Салат из капусты с морковью, нарезка из огурцов и помидор)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	203
	Суммарный объем блюда	550	16,65	19,58	80,7	610,49	
	2-й завтрак						
	какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	210	5,92	3,80	42,19	230,9	
	Итого:	720	22,57	23, 38	122, 89	796,55	
День 2	1-й завтрак						
	Птица запеченная	90	19,30	16,0	0,06	221,44	27
	гарнир - пшенный	150	5,79	10,64	31,88	247,6	14
	Кофейный напиток	180	1,4	2	22,4	116,0	951
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	100	1,5	0,5	19,00	94,5	338
	Суммарный объем блюда:	550	30,39	29,94	90,04	765,24	
	2-й завтрак						
	чай с сахаром	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19	94,5	338
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	360	4,2	2,44	50,9	240,2	
	Итого:	760	32,46	31, 16	121, 94	910, 94	

День 3	1-й завтрак						
	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	11,7	14,0	13,41	204	389
	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	312
	кофейный напиток	180	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Бананы	150	1,5	0,5	21,0	94,5	394
	Суммарный объем блюда:	640	19,96	22,42	95,76	595	
	2-й завтрак						
	компот из сухофруктов	180	0,51	0	25, 23	103,00	343
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	35,0	389
	Суммарный объем блюда:	360	2,91	1,0	49,43	223,7	
	Итого:	760	22, 87	23, 22	137, 69	834, 06	
День 4	1-й завтрак						
	Рыба припущенная с овощами	120	20,4	8,2	0	154,6	80
	Гарнир -макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3
	чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,00	377
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит.изд. - булочки	40	4,79	8,76	47,55	288,0	279
	Суммарный объем блюда:	530	33,41	23,42	105,9	756,75	
	2-й завтрак						
	кофейный напиток на молоке	180	1,4	2	22,4	116	951
	коржики	70	4,79	8,76	47,55	288,0	279
	Суммарный объем блюда:	250	5,83	10,76	69,59	404	
	Итого:	720	39, 24	34, 18	175, 49	1160, 75	
День 5	1-й завтрак						
	Салат свекольный с зеленым горошком (салат из свежих огурцов)	60	1,0	2,51	4,91	46,26	
	Гуляш мясной	120	12,55	12,99	4,01	182,25	367
	гарнир –каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	171
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	25, 23	103,00	343
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0, 8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550	25,36	20,4	90,69	649,07	
	2-й завтрак						
	чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,00	94,5	338
	Суммарный объем	260	3,9	1, 3	31,9	140,7	

	блюда						
	Итого:	720	28,06	21,26	122,59	789,77	
День 6	1-й завтрак						
	Курица в сметанном соусе	120	12,75	22,45	1,40	258,34	302
	Гарнир пшеничный	150	5,79	10,64	31,88	247,6	14
	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	конд. изд.- Коржики молочные	70	4,79	8,76	47,55	246,8	279
	Суммарный объем блюда:	560	29,25	46,37	123,02	983,64	
	2-й завтрак						
	Кисель фруктовый из концентрата	180	0	0	26,0	106,0	350
	Коржики молочные	70	4,79	8,76	47,55	246,8	279
	Суммарный объем блюда:	250	4,79	8,76	73,55	352,8	
	Итого:	770	34,04	55,13	196,57	1078,44	
День 7.	1-й завтрак						
	Винегрет овощной (нарезка из свежих огурцов и помидор)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	71
	Котлеты мясные с подливой	120	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	гарнир – вермишель отварной	150	7,33	6,39	41,61	253,08	
	Чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550	26,4	23,59	94,27	684,41	
	2-й завтрак						
	Кофе с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	210	5,92	3,8	41,56	230,9	
	Итого:	720	31,96	26,67	135,83	915,31	
День 8	1-й завтрак						
	Биточки куриные в сметанном соусе	120	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Гарнир -пшеничный	150	4,02	6,6	53,6	235,71	14
	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	фрукты свежие некторин (бананы)	150	1,5	0,5	21,0	94,5	394
	Суммарный объем блюда:	640	24,94	21,26	125,15	730,82	
	2-й завтрак						
	бананы	200	3,0	1,0	42,0	189,0	394
	Суммарный объем блюда:	200	3,0	1,0	42,0	189,0	

	Итого:	780	27,94	40,08	137,69	919,82	
День 9	1-й завтрак						
	Тефтели мясные в томатном соусе	120	11,7	14,0	13,41	204,0	389
	Гарнир – картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	312
	Салат «Мозаика» (салат из свежих огурцов и помидор)	60	0,9	2,6	4,3	44,4	43
	Кисель фруктовый (из концентрата)	180	0	0	26,0	106,0	350
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550	18,46	22,82	83,46	594,96	
	2-й завтрак						
	Йогурт фруктовый	100	1,5	0,5	19,00	94,5	338
	чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	310	4,2	2,44	50,9	240,2	
	Итого:	820	22,48	25,26	134,36	835,16	
День10	1-й завтрак						
	Суп лапша –домашняя с курицей	250	5,16	14,5	26,6	264,5	113
	Кофейный напиток	180	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8	399
	Суммарный объем блюда:	620	9,76	17,5	73,2	551,2	
	2-й завтрак						
	чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	84,8	399
	Суммарный объем блюда	310	3,7	2,14	52,1	230,5	
	Итого:	820	13,46	19,19	125,3	731,7	
	Итого за 10 дней.	7510	254,18	299,53	1409,35	9079,05	
	Итого в среднем в день:	751,0	25,42	29,95	140,94	907,91	
	%	107%					

Меню составлено в соответствии с СанПиН от 27.10.2020г №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П. Могильного и В.А. Трутельяна. Проводится С витаминизация 3-х блюд.