

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

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков  
 обучающихся 5-11классов с ОВЗ МОУ СОШ№1 с.п. Исламей  
 на 2024- 2025 учебный год.**

**Сезон: осенне –зимний(весенний)**

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1-й день</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Суп молочный с рисом	250	2,26,	12,54	22,57	216,1	3
	Кофейный напиток	200	1,74	6,18	8,44	94,80	987
	Хлеб пшеничный	100	3,8	1,14	32	60	122
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>7,8</b>	<b>19,86</b>	<b>63,01</b>	<b>370,9</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116,0	951
	Бутерброд с сл.маслом	80\15	2,4	12,7	14,6	186	
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>785</b>	<b>11,6</b>	<b>34,562</b>	<b>100,01</b>	<b>672</b>	
<b>2-й день</b>	<b>2-й завтрак</b>						
	Борщ со сметаной	250	2.8	5.2	13.1	114,48	110
	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	145,2	382
	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128,65	122
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>11,5</b>	<b>10,6</b>	<b>70,2</b>	<b>388,33</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	Чай с лимоном	200	0,3	1,14	32	60	377
	Коржики молочные	70	4,79	8,76	47,55	246,8	279
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>800</b>	<b>16,59</b>	<b>20,5</b>	<b>149,75</b>	<b>1083,46</b>	
<b>День 3</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Картофель и овощи тушеные в соусе	250	3,25	12,54	22,57	216,1	142
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	67

	Чай с сахаром	200	0.3	1,14	32	60	377
	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128,65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>16,12</b>	<b>17,57</b>	<b>116,89</b>	<b>615,74</b>	
	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	145,2	382
	Хлеб пшеничный	80	2.4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,00	94,5	338
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>1020</b>	<b>23,54</b>	<b>22,59</b>	<b>178,08</b>	<b>941,14</b>	
<b>День 4</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Рыба запеченная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1	254
	Гарнир -макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3
	чай с сахаром	200	0,3	1.14	15,2	60,0	377
	хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128.65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>23,72</b>	<b>12,06</b>	<b>71,55</b>	<b>489,2</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	145,2	382
	Хлеб пшеничный	80	2.4	0,8	16,7	85,7	8
	фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>970</b>	<b>31,12</b>	<b>18,52</b>	<b>155,55</b>	<b>808,04</b>	
<b>День 5</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Картофель запеченный брусками	210	7	24	58,75	480	327
	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.4	24.6	128,65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>13,39</b>	<b>29,21</b>	<b>105,36</b>	<b>750,09</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	кофе с молоком	180	1,4	2	22,4	116,0	951
	хлеб пшеничный	80	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8	399
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>960</b>	<b>18,19</b>	<b>32,21</b>	<b>164,66</b>	<b>1036,59</b>	
<b>День 6</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Суп картофельный с	250	7,29	5,70	16,99	148,50	209

	мясными фрикадельками						
	Гарнир -пшеничный	180	4,02	6,6	53,6	235,71	14
	чай с сахаром	200	0.3	1,14	32	60	377
	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.4	24.6	128,65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>7,24</b>	<b>73,59</b>	<b>337,15</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	80	2,4	0,8	16,7	128,65	8
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>810</b>	<b>17,56</b>	<b>11,76</b>	<b>115,78</b>	<b>1093,35</b>	
<b>День 7.</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Каша рисовая на молоке со сл.маслом	250	4,75	11,5	37,63	301,4	350
	Пирожки с картошкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70	451
	чай с сахаром	200	0.3	1,14	32	60	377
	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.4	24.6	128.65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>10,08</b>	<b>12,89</b>	<b>86,38</b>	<b>427,55</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	кофейный напиток	180	1,4	2	22,4	116,0	951
	пирожки с картошкой	70	3,1	1,60	21,1	110,70	451
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>840</b>	<b>14,58</b>	<b>16,49</b>	<b>129,88</b>	<b>654,25</b>	
<b>День 8</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Борщ со сметаной	250	9,3	7,27	11,92	132,4	110
	Салат свекольный с солеными огурцами	100	1,43	6,09	8,36	93,9	38
	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128.65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>16,27</b>	<b>15,52</b>	<b>61,48</b>	<b>443,95</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	Чай с лимоном	180	0,3	1,14	32	60	377
	хлеб пшеничный	40	2.4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,00	94,5	338
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>1020</b>	<b>20,47</b>	<b>17,96</b>	<b>129,18</b>	<b>684,15</b>	

<b>День 9</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Каша рисовая на молоке со сл.маслом	250	4,75	11,5	37,63	301,4	234
	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	122
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,8</b>	<b>14,54</b>	<b>62,2</b>	<b>445,75</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	кофейный напиток	180	1,4	2	22,4	116,0	951
	Бутерброд с маслом	40\15	2,4	12,7	14,6	186	8
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>785</b>	<b>19,6</b>	<b>29,24</b>	<b>99,2</b>	<b>747,75</b>	
<b>День10</b>	<b>1-й завтрак</b>						
	Суп молочный с макаронами	250	4,3	5,3	19,0	250,0	55
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103,0	343
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	122
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,07</b>	<b>17,73</b>	<b>73,01</b>	<b>546,65</b>	
	<b>2-й завтрак</b>						
	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8	399
	<b>Суммарный объем блюда в день:</b>	<b>920</b>	<b>28,77</b>	<b>23,33</b>	<b>150,31</b>	<b>905,3</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>9560</b>	<b>202,02</b>	<b>227,16</b>	<b>1372,4</b>	<b>8626,03</b>	
	<b>Итого в среднем в день:</b>	<b>956,0</b>	<b>20,20</b>	<b>22,72</b>	<b>137,24</b>	<b>862,60</b>	
	<b>%</b>	<b>119%</b>					

*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. Трутетьяна, сборника рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания под редакцией ООО Фирма «Партнер» изд.5 ч.1. 2021г. Проводится С витаминизация 3-х блюд.*