

Утверждаю

Директор МБОУ «Гляденская СОШ»

Кондратьева Ю.А.



Согласовано:

Начальник территориального отдела  
территориального управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю в  
Кулундинском, Благовещенском, Суетском,  
Табунском районе Сергиенко Б.В.

## **Меню**

**горячих завтраков на 12 дней для обучающихся с ОВЗ**

**МБОУ ГСОШ на 2022-2023 г.**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

Ю.А.Кондратьева

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Каша гречневая с масл	200	8	7,2	35,8	239,4			32,2	0,59	25,6	3,66	129,24	4,3
	№ 2	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	2	0,9	2,2	1,3	8,6	2,9	3,1	
	№ 3	Хлеб с маслом и сыром	30)10)10	4,54	10,58	11,42	161,1	10,3	11,8	94,6	3,3	102,8	2	15,3	
				15,24	18,4	53,5	572,66	12,3	12,7	129	5,19	137	8,56	147,64	4,3
	<b>Обед</b>														
	№ 1	Суп картофельный с крупой и рыбными кон	250	1,42	0,07	13,5	137,05	0,8	0,9		0,2	0,6		1	
	№ 2	Фрикадельки с рисом	80)150	10,1	23	10,7	291,1	22	5,5	31	12	1,9		7,2	8,3
	№ 3	Закуска из кваш.капус	30	0,6	0,03	1	7,66	1,3	33	0,1	0,7	4,8		4	
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56					0,6		0,8	
№ 4	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4		
	<b>Итого за день</b>		<b>32,92</b>	<b>44,94</b>	<b>122,54</b>	<b>1235,91</b>	<b>28,4</b>	<b>46,9</b>	<b>129,4</b>	<b>21,09</b>	<b>148,2</b>	<b>8,56</b>	<b>162,84</b>	<b>4,3</b>	
2 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Каша пшённая молочная	200	7,44	3	26,56	241,6	0,14	0,54			134,26			
	№ 2	Хлеб	30	0,1	0,02	9,9	35					0,2			
	№ 3	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132	28			6,5	5,8		61	
				10,62	6,52	59,59	408,6	28,14	0,54		6,5	140		61	
	<b>Обед</b>														
№ 1	Рассольник со сметаной	250	9,0	10,4	4,6	147,2	1,9	3	6,1	4,3	1,3		2,6	4,4	
№ 2	Сарделька жарен.с вермишелью	80)150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,19		7,5	137,4	15,51		

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

Ю.А.Кондратьева

	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4		
	№ 4	Закуска из отв. свёклы	30	0,56	0,35	3,32	15,1	1,8	4	0,2	0,3	1,6	1,7	5,8		
	№ 5	Компот сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7				
	<b>Итого за день</b>			<b>36,99</b>	<b>33,62</b>	<b>139,79</b>	<b>1194,59</b>	<b>50,78</b>	<b>33,16</b>	<b>56,69</b>	<b>31,8</b>	<b>185</b>	<b>139,1</b>	<b>100,61</b>		
3 день	<b>Завтрак</b>															
	№ 1	Каша рисовая молочная	200	6,6	11,4	35,8	274	2,5	0,8	4,5	0,7	9,0		4,4	1,5	
	№ 2	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26				
	№ 3	Хлеб с сыром	30)10	6,49	3,29	15,18	117,1	2,75	0,91	21,17	2,19	140,57		28,73		
				13,19	14,71	60,88	426,1	2,75	1,51	21,27	2,29	165,23	111	41,63		
	<b>Обед</b>															
	№ 1	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	2,28	9,06	17,38	165,02		12,5				46,5		31,2	
	№ 2	Тефтели с картоф. пюре	80)150	12,34	11,61	13,79	296,02		0,6	0,1	0,1	24,4	111	12,9		
	№ 3	Закуска из сыра	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100		13		
№ 4	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132	28			6,5	5,8		61			
№ 5	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4			
	<b>Итого за день</b>			<b>40,45</b>	<b>44,62</b>	<b>145,02</b>	<b>1227,68</b>	<b>47,45</b>	<b>15,11</b>	<b>42,3</b>	<b>25,79</b>	<b>322,73</b>		<b>156,23</b>		

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	11,25	6,73	27,59	335,7	0,072	0,162			235,2			

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

Ю.А.Кондратьева

	№ 2	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	2	0,9	2,2	1,3	8,6	2,9	3,1		
	№ 3	Хлеб с маслом	30)10	2,37	9,1	15,19	152	5,65	0,11	73,17	0,19	41,77		15,73		
				16,32	16,45	49,06	606,3	7,722	1,172	75,37	1,49	285,57	2,9	18,83		
	<b>Обед</b>															
	№ 1	Суп гороховый со сметаной	250	2,25	3,25	8,75	73,25	2,1	4,5	1,6	0,4	1,7		2		
	№ 2	Вареники с картофелем с мас	200	14,2	8,4	52,6	344,0	5,3	3,7	11,0	1,6	4,9		4,3	3,9	
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56					0,6		0,8		
	№ 4	Закуска из отварной моркови	30	0,2	0,1	0,3	8,75	4,4	4	95	6,9	3		2,5		
	№ 5	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4		
	<b>Итого за день</b>			<b>38,53</b>	<b>31,64</b>	<b>154,55</b>	<b>1259,74</b>	<b>28,222</b>	<b>9,97</b>	<b>172,27</b>	<b>23,79</b>	<b>296,07</b>	<b>2,9</b>	<b>33,53</b>		
5 день	<b>Завтрак</b>															
	№ 1	Каша кукурузная молочная	200	7,4	6,8	27,8	203	2	0,4	2	0,6	10	4,7	3,9		
	№ 2	Хлеб с маслом	30)10	2,37	9,1	15,18	152	5,11	0,11	73,17	0,19	41,77		15,73	1	
	№ 3	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132	28			6,5	5,8		61		
				12,85	19,4	66,11	487	35,11	0,51	75,17	7,29	57,57	4,7	80,63	1	
		<b>Обед</b>														
	№ 1	Щи со свежей капустой со сметаной	250	2,2	3,4	7,0	72,8	0,3	10,0	26,0	0,2	38,0	83,	19,0	7,04	
	№ 2	Котлета жареная с отв.гречкой	80)150	8,72	11,02	16,14	331,43	12	0,4	7,6		2,8	16,0	4,0		
	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4		
№ 4	Закуска из квашеной капусты	30	0,6	0,03	1	7,66	1,3	33	0,1	0,7	4,8		4			
№ 5	Компот	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7					

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

Ю.А.Кондратьева

		сухофруктов													
	<b>Итого за день</b>			<b>30,73</b>	<b>37,35</b>	<b>147,59</b>	<b>1180,33</b>	<b>69,13</b>	<b>62,53</b>	<b>139,17</b>	<b>32,99</b>	<b>101,07</b>	<b>20,7</b>	<b>106,93</b>	<b>1</b>
6 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Каша пшеничная молочная	200	7,44	3	26,56	241,6	0,14	0,54			134,26			
	№ 2	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	2	0,9	2,2	1,3	8,6	2,9	3,1	
	№ 3	Хлеб с маслом и сыром	30)10)10	6,57	11,4	15,19	189,1	8,35	0,91	94,17	2,19	141,77		28,73	1
	№ 4			16,71	15,02	48,03	549,36	10,49	2,35	96,37	3,49	284,63	2,9	31,83	1
	<b>Обед</b>														
	№ 1	Солянка школьная	250	13,42	13,27	8,37	223,65						14,54		
	№ 2	Тефтели с тушёной капустой	80)150	10,6	36,2	7,4	395,8	1,1	6,7	8,8	1,0	1,5		2,0	1,6
	№ 3	Закуска из отварной свёклы	30	0,56	0,35	3,32	15,1	1,8	4	0,2	0,3	1,6	1,7	5,8	
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56,0					0,6		0,8	
№ 5	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15,0	5,2				
	<b>Итого за день</b>			<b>46,85</b>	<b>68,28</b>	<b>110,96</b>	<b>1411,35</b>	<b>26,29</b>	<b>6,65</b>	<b>96,87</b>	<b>18,79</b>	<b>306,57</b>	<b>4,6</b>	<b>31,83</b>	<b>1</b>

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
7 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Каша рисовая	200	4,49	1,83	39,11	242,28	1,6	0,3	0,8	0,8	6,1	5,1	4	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

Ю.А.Кондратьева

		молочная													
	№ 2	Хлеб с маслом и сыром	30)10)10	6,57	11,4	15,19	189,1	8,35	0,91	94,17	2,19	141,77		28,73	
	№ 3	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132,0	28,0			6,5	5,8		61,0	
				14,14	16,73	77,43	563,38	37,95	1,21	94,97	9,49	153,67	5,1	93,73	
	<b>Обед</b>														
	№ 1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,42	0,07	13,5	137,05	0,8	0,9		0,2	0,6		1,0	
	№ 2	Сарделька жареная с отварной вермишелью	80)150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,19		7,5	137,4	15,51	
	№ 3	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14,0	0,3	0,3	15	5,2		9,4	
	№ 4	Компот сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0,02	0,32			28,7			
	№ 5	Закуска из квашеной капусты	30	0,6	0,03	1,0	7,66	1,3	33,0	0,1	0,7	4,8		4,0	
	<b>Итого за день</b>			<b>32,97</b>	<b>33,18</b>	<b>164,21</b>	<b>1331,78</b>	<b>60,09</b>	<b>62,83</b>	<b>151,56</b>	<b>35,19</b>	<b>201,87</b>	<b>142,5</b>	<b>131,54</b>	
8	<b>Завтрак</b>														
день	№ 1	Каша рисовая молочная	200	6,6	11,4	35,8	274,0	2,5	0,8	4,5	0,7	9,0		4,4	1,5
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56,0					0,6		0,8	
	№ 3	Хлеб с сыром	30)10	6,49	3,29	15,18	117,1	2,75	0,91	21,17	2,19	140,57		28,73	
				13,29	14,69	64,98	447,1	2,96	15,1	21,24	4,47	170,37	148,7	67,73	
	<b>Обед</b>														
	№ 1	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	2,28	9,06	17,38	165,02		12,5			46,5		31,2	
	№ 2	Рыба жареная с отварной гречкой	80)150	6,92	11,62	23,79	353,76	0,2	12,1	0,07	2,28	29,8	148,7	35,0	
	№ 3	Кисель фруктовый(бр)	200	0	0	14,2	56,6					0,4		0,2	
	№ 4	Закуска из отварной моркови	30	0,2	0,1	0,3	8,75	4,4	4,0	95	6,9	3,0		2,5	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: \_\_\_\_\_

Ю.А.Кондратьева

	№ 5	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14,0	0,3	0,3	15,0	52,0		9,4	
	<b>Итого за день</b>			<b>28,05</b>	<b>38,91</b>	<b>150,49</b>	<b>1202,67</b>	<b>21,36</b>	<b>31,9</b>	<b>116,54</b>	<b>26,37</b>	<b>272,27</b>	<b>148,7</b>	<b>111,03</b>	
9 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Каша овсяная молочная	200	9,92	3,24	22,96	311,7	0,2	0,54			147,18			
	№ 2	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			
	№ 3	Хлеб с маслом	30)10	2,37	9,1	15,19	152	5,65	0,11	73,17	0,19	41,77		15,73	1
				12,39	12,36	47,78	498,7	5,85	0,65	73,17	0,19	189,21	1	15,73	1
	<b>Обед</b>														
	№ 1	Суп картофельный с макар.изд.на к)б	250	13,75	3,5	25,25	188,0	3,6	4,0	51,0	2,5	1,1		3,2	
	№ 2	Тефтели с гороховым пюре	80)150	15,0	20,6	42,0	412,0	5,2	6,0	5,3	2,1	2,7		5,0	6,1
	№ 3	Сок натуральный	200	0,6	0	21,6	82,0	0,01	2,0				4,0		
	№ 4	Закуска из отварной свёклы	30	0,56	0,35	3,32	15,1	1,8	4	0,2	0,3	1,6	1,7	5,8	
№ 5	Хлеб	80	5,36	3,44	29,84	171,44	14,0	0,3	0,3	15,	52,0		9,4		
	<b>Итого за день</b>			<b>47,66</b>	<b>40,25</b>	<b>169,79</b>	<b>1367,24</b>	<b>25,25</b>	<b>8,95</b>	<b>124,67</b>	<b>17,99</b>	<b>244,51</b>	<b>2,7</b>	<b>34,93</b>	

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
10 день	<b>Завтрак</b>														
	№ 1	Каша пшеничная молочная	200	7,44	3	26,56	241,6	0,14	0,54			134,26			
	№ 2	Хлеб с маслом	30)10	2,37	9,1	15,19	152	5,65	0,11	73,17	0,19	41,77		15,73	
	№ 3	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132	28			6,5	5,8		61	
				12,89	15,6	64,88	525,6	33,79	0,65	73,17	6,69	181,83		76,73	

