

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Егорьевская СОШ»

М.В.Коптик

01.09.2022г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ
для обучающихся с ОВЗ
МБОУ "Егорьевская СОШ"**

Сезон: (осенне-зимний период)
Время пребывания детей: 9.00-15.00
Время кормления: завтрак: 11.35-11.55

В 2022-2023 уч.году в школе организовано 2-х разовое питание завтрак и обед. Завтрак и обед получают все учащиеся школы.

День	прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, 7-11 лет, ккал	№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
День 1 понедельник	завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,32	3,24	6,46	0,04	34,19			2,31	49,94	56,61	30,18	0,93	60,4	45
		Птица тушенная в соусе	120	9,47	11,7	3	0,07	3,73			0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	132,67	290
		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	9,42	8,12	51,52	0,27					19,47	280	186,67	6,68	111	302
		Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13	40	376
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		Фрукты и ягоды свежие (ЯБЛОКО)	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3	338
		ИТОГО:	760	24,2	24,16	97,12	0,44	45,69		3,45	119,61	345,18	262,6	12,43	470,89		
	второй завтрак	Булочка	100	0,53	0	9,87	1,14		14		22,4	76,6	28,4	1,4	41,6	ПР	
День 2 вторник	завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200	7,59	9,34	38,95	0,14	0,37	0,03			82,92	150,14	70,86	2,14	186	173
		Бутерброды с маслом и повидлом	95	4,2	6,8	23,94	0,1	0,07	0,01			24,85	120,77	36,27	2,64	169	10
		Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13	40	376
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		Фрукты и ягоды свежие (АПЕЛЬСИН)	100	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29			0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5	338
				ИТОГО:	635	16,44	17,15	100,36	0,32	65	0,04	0,73	167	352,48	145,99	7,35	529,02
	второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6	389	
День 3 среда	завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,22	6,01	3	0,04	6,86				28,33	41,61	18,39	1,3	71,1	53
		Плов из говядины	220	13,51	6,71	27,34	0,12	5,39	2,31			29,77	156,2	44,49	1,54	301	265
		Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87		2,13				15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	377

		Хлеб пшеничный, ржано-пше	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	12,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	560	18,42	13,12	59,53	0,2	14,38	2,31	0,52	82,63	255,81	87,35	5,41	507,22	
	второй завтрак	Булочка	100	0,53	0	9,87	1,14		14		22,4	76,6	28,4	1,4	41,6	ПР
День 4 четверг	завтрак	Нарезка из отварного картофеля с кукурузой и морковью	100	7,52	9,3	13,39	0,12	15,53	0,03		32,57	85,48	31,69	1,17	83	39
		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	7,83	2,93	1,5	0,08	1,2	14,8	14,8	28,8	176,93	28,53	0,55	80,93	229
		Каша рассыпчатая из рисовой крупы	200	2,3	4,43	19,46	0,04		53,33		22,72	109,84	37,18	0,78	86,17	302
		Кофейный напиток с молоком	200	6,4	4,92	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	135,2	379
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	640	27,21	22,38	82,87	0,31	18,2	68,16	15,32	251,96	539,05	139,93	5,34	478,82	
	второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	84,8	389
День 5 пятница	завтрак	Запеканка из творога	100	7,83	5,24	10,25	0,05	0,47	65		195,58	21,44	26,55	0,64	358,7	223
		Каша жидкая молочная из манной крупы	165/210	0,1	7,2	0,13	0,04	0,37	32,66	0,09	139,15	115,21	17,77	0,3	65,72	181
		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11	382
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	540	14,87	13,51	55,7	0,15	2,17	97,66	0,61	477,26	282,56	83,08	3,38	643,05	
	второй завтрак	Булочка	100	0,53	0	9,87	1,14		14		22,4	76,6	28,4	1,4	41,6	ПР
День 6 понедельник	завтрак	Нарезка из моркови с сахаром	100	1,4	0,23	12,8	0,07	58,5			54,98	57,2	40,04	1,43	65	62
		Фрикадельки (говядина) в соусе	100/50	22,74	21,96	68,31	0,05	0,72	0,87		27,95	88,37	18,33	0,87	136,29	280
		Макаронные изделия отварные	200	11,87	9,47	53,12	0,27				19,47	280	186,67	6,68	108,48	202
		Кофейный напиток с молоком	200	6,4	4,92	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	135,2	379
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	640	45,57	37,38	182,75	0,46	60,69	0,87	0,52	270,27	592,37	287,57	11,82	538,49	
	второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	84,8	389
День 7 вторник	завтрак	Яйцо вареное	1 шт (60г)	4,05	4,6	0,28	0,03			0,24	22	76,8	4,8	1	62,84	209
		Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	250/10/10	21,59	21,67	51,19	0,19	0,69	0,05		143,05	258,8	16,28	2,65	288,52	174
		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11	382
		Фрукты и ягоды свежие (ЯБЛОКО)	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3	338
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	670	32,88	27,64	104,14	0,3	9,52	0,05	0,91	319,58	489,76	66,59	7,74	603,29	
	второй завтрак	Булочка	100	0,53	0	9,87	1,14		14		22,4	76,6	28,4	1,4	41,6	ПР
День 8 среда	завтрак	Винегрет овощной	100	0,33	0,06	1,14	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	6,6	67
		Жаркое по-домашнему с говядиной	220	18,83	14,8	31,67	0,16	9,76			22,53	236,89	43,13	3,52	249	259
		Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	377
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	560	22,85	15,26	62	0,3	24,89		3,47	87,46	106,8	92	7,11	390,72	
	второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	84,8	389
День 9 четверг	завтрак	Нарезка из свежих огурцов	100	0,98	8,59	7,12	0,05	8,45			20,85	36,43	16,13	0,68	64,65	20
		Котлеты рыбные	100	10,7	3,5	7,5	0,08	0,43	12,1	0,6	53,8	170,6	26,1	0,75	104,3	234
		Пюре из гороха с маслом	180	13,63	6,85	35,02	0,56		34,28		108,22	243,5	70,49	5,36	228,83	193

		Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	376
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	620	29	19,34	78,43	0,73	9,15	46,38	1,12	205,67	507,46	137,65	9,36	531,3	
	второй завтрак	Булочка	100	0,53	0	9,87	1,14		14		22,4	76,6	28,4	1,4	41,6	ПР
День 10 пятница	завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	0,01	6,65			35,45	40,61	20,68	1,31	100,11	52
		Птица (куры) тушеные в соусе	100	22,6	21,96	68,31	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	205,53	290
		Картофель отварной	180	4	0,8	31,6	0,02	29		0,2	24	108	44	1,6	100	310
		Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	376
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,16	4,83	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52	ПР
		ИТОГО:	620	31,6	32,75	140,81	0,1	39,65		1,19	97,65	251,87	103,68	6,57	539,16	
	второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	84,8	389

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2022 года.
Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Сборник технических нормативов. /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.-Москва, 2015/