УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Р.Р.Хаблиева

Приказ № ____ от "__" _____ 2021 г.

Временное 10-ти дневное меню для организации бесплатных завтраков, для обучающихся с ОВЗ
2021 - 2022 уч.год

День1:Понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
1	**Каша манная молочная с маслом**			**200**	**8,3**	**15,05**	**25,67**	**208,6**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**21**	**84**	**30**	**2,3**		
	Крупа манная	20	20													0,82	40,83
	Молоко	110	110													6,25	56,80
	Масло сливочное	10	10													4,25	425,00
	Сахар	5	5													0,26	8,28
																11,58	
25	**Чай с сахаром и лимоном**			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**66,87**	**0,001**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
	Заварка	1	1													0,80	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
	Лимон	7	0,007													1,06	151,00
																2,64	**579,98**
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**40,00**
	Яблоко	110	110													**6,79**	**61,75**
Всего завтрак:					**16,12**	**16**	**82,98**	**505,47**								**25,03**	

День 2:Вторник

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
1	**Каша пшеничная молочная с маслом**			**200/10**	**8,3**	**15,05**	**25,67**	**265**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**21**	**84**	**30**	**2,3**		
	Крупа пшеничная	30	30													1,19	39,57
	Молоко	110	110													6,25	56,80
	Сахар	5	5													2,59	51,75
	Масло сливочное	10	10													4,25	425,00
																14,28	
25	**Чай с сахаром**			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**56,87**	**0,001**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75

																4,78	
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**40,00**
		120	120	**120**	**0,4**	**0**	**9,8**	**54**									
Всего завтрак:																**23,08**	

День3:Среда

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
25	**Макароны отвар. с маслом**			**200/18/5**	**8,2**	**15,2**	**27,8**	**185,2**	**0,07**	**0,08**	**0**	**25,7**	**87**	**25**	**1,28**		
	Макароны	60	60													4,20	70,00
	Сливочное масло	5	5													2,13	425,00
	Сыр	20	18													9,40	470,00
																15,73	
2	**Чай с сахаром и лимоном**			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**66,87**	**0,001**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
	Лимон	4	3													0,60	151,00
																5,38	
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	40	40	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**1,60**	**40,00**
Всего завтрак:					**16,02**	**16,15**	**85,11**	**482,07**								**22,73**	**0,00**

День4:Четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
24	**Каша рисовая молочная с маслом**			**200/10**	**7,9**	**15,1**	**27,3**	**323**	**0,08**	**0,04**	**0**	**24**	**97**	**21**	**1,8**		
	Рис	30	30													1,83	60,92
	Молоко	100	100													5,68	56,80
	Сахар	10	5													0,52	51,75
	Масло сливочное	10	8													4,25	425,00
																12,28	
2	**Чай с сахаром**			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**56,87**	**0,001**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
																4,78	
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**40,00**
	Яблоко	110	100	**100**	**0,4**	**0**	**9,8**	**54**								**6,18**	**61,65**
Всего завтрак:					**16,12**	**16,05**	**94,41**	**663,87**								**27,26**	

День5:Пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
29	**Каша овсяная молочная с маслом**			**200/10**	**8,3**	**15,05**	**22**	**216,9**	**0,1**	**0,2**	**6**	**212**	**361**	**116**	**3,1**		
	Крупа овсяная	30	30													1,95	65,00
	Молоко	110	110													6,25	56,80
	Сахар	5	5													0,26	51,75
	Масло сливочное	10	10													4,25	425,00
																12,71	**0,00**
2	**Чай с сахаром и лимоном**			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**66,87**	**0,001**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
	Лимон	4,5	3,5													0,68	151,00
																5,46	**0,00**
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**40,00**
	Сыр	15	14	**100**												**7,05**	**470,00**
Всего завтрак:					**16,12**	**16,00**	**79,31**	**513,77**								**29,24**	**0,00**

День6:Понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
22	**Суп молочный с вермишелью с маслом**			**200/8**	**7,84**	**15,2**	**25,67**	**206,3**	**0,09**	**0,2**	**0,9**	**161,6**	**132,9**	**27,9**	**0,5**		
	Вермишель	20	20													1,40	70,00
	Молоко	150	150													8,52	56,80
	Масло сливочное	8	8													3,40	425,00
	Сахар	3	3													0,16	51,75
																13,48	**0,00**
2	**Чай с сахаром**			**200**	**0,16**	**0**	**14,9**	**56,8**	**0,1**	**0,2**	**5**	**20**	**8**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
																4,78	**0,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**1,80**	**0,00**
																	0,00
Всего завтрак:					**15,60**	**16,10**	**90,27**	**493,10**								**20,06**	**0,00**
	Всего ккал.				########	########	########	########						ИТОГО:		**#ССЫЛКА!**	########

День7:Вторник

Неделя: вторая

		Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чел	цена

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	Цена на 1 ч	цена
	Завтрак																
	Каша пшенная молочная с маслом			**200/5**	**8,2**	**15,1**	**29,6**	**226**	**0,1**	**0,2**	**5**	**221**	**361**	**116**	**3,1**		
	Пшено	40	40													1,90	47,50
22	Молоко	100	100													5,68	56,80
	Масло сливочное	5	5													2,13	425,00
	Сахар	5	5													0,26	51,75
																9,97	**0,00**
	Чай с сахаром			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**66,87**	**0,01**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
2	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
	Хлеб	100														4,00	40,00
	Яблоко	110														6,79	61,75
																25,54	

День8:Среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чело	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																
	Каша гречневая молочная с маслом			**200/5**	**7,9**	**15,2**	**22**	**186,6**	**0,3**	**0,2**	**10**	**282**	**902,4**	**34,5**	**1,66**		
1	Крупа гречневая	40	40													3,28	81,97
	Молоко	100	100													5,68	56,80
	Сахар	5	5													0,26	51,75
	Масло сливочное	5	5													2,13	425,00
																11,35	**0,00**
	Чай с сахаром			**200**	**0,16**	**0**	**14,9**	**66,87**	**0,01**	**0,03**	**8**	**20**	**8**	**8**	**1**		
25	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
																4,78	**0,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**40,00**
	Яблоко	110	130	**130**	**0,4**	**0**	**9,8**	**54**								**6,79**	**61,75**
Всего завтрак:					**16,06**	**16,10**	**96,40**	**537,47**								**26,92**	**0,00**

День 9:Четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				Цена на 1 чело	цена
		Брутто	Нетто		белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																

4	**Каша пшеничная молочная с маслом**			**200/8**	**8,3**	**15,05**	**25,67**	**265**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**21**	**84**	**30**	**2,3**		
	Крупа пшеничная	30	30													1,19	39,57
	Молоко	100	100													5,68	56,80
	Сахар	5	5													0,26	51,75
	Масло сливочное	8	8													3,40	425,00
																10,53	**0,00**
2	**Чай с сахаром и лимоном**			**200**	**0,22**	**0,05**	**7,61**	**66,87**	**0,001**	**0,01**	**9**	**5,9**	**9**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	800,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
	Лимон	5	4													0,76	151,00
																5,54	**0,00**
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**400,00**
	Яблоко	110	115	**120**	**0,4**	**0**	**9,8**	**54**								**6,79**	**61,75**
Всего завтрак:																**26,88**	**0,00**

День10:Пятница

Неделя: вторая

							Завтрак										
48	**Омлет натуральный**			**150/5**	**7,2**	**11,2**	**3,28**	**156,3**	**0,049**	**0,287**	**0,81**	**108**	**10,6**	**3,7**	**1,2**		
	Яйцо	1	1													6,19	6,19
	Молоко	30	30													1,70	56,80
	Масло сливочное	5	5													2,12	425,00
																10,01	**0,00**
27	**Салат морковный**			**60**	**0,7**	**3,9**	**7,7**	**64,4**	**0,024**	**0,021**	**7,48**	**9,5**	**15,3**	**7,2**	**0,31**		
	Морковь	60	50													2,85	47,50
	Чеснок	1	1													0,22	222,00
	Масло растительное	6	6													0,67	111,67
	Сахар	4	4													0,21	51,,75
																3,95	**0,00**
2	**Чай с сахаром**			**200**	**0,16**	**0**	**14,9**	**56,87**	**0,1**	**0,2**	**5**	**20**	**8**	**8**	**1**		
	Заварка	0,5	0,5													4,00	400,00
	Сахар	15	15													0,78	51,75
																4,78	**0,00**
	Соль	2	2													**0,02**	**12,00**
	Хлеб	100	100	**100**	**7,6**	**0,9**	**49,7**	**230**	**0,048**	**0,018**	**0**	**6,9**	**26**	**9,9**	**0,6**	**4,00**	**400,00**
	Яблоко																
Всего завтрак:																**22,76**	**0,00**

обеды **#ССЫЛКА!**