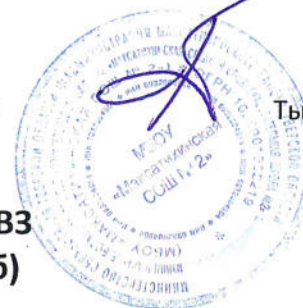


Утверждаю:

Директор школы:

Тыкайло Г.И.



**Примерное 10-ти дневное меню на завтрак для детей с ОВЗ  
в МБОУ «Максатихинская СОШ №2» (на сумму 35,00 руб)**

**Основание:** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	250/10	11,30	16,8	50,2	397,50	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
685/ 684	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>13,7</b>	<b>24,91</b>	<b>80,75</b>	<b>609,30</b>								
<b>2</b>	<b>Завтрак:</b>													
358	Сырники со сметаной	250/20	27	18	19	450,00	0,12	0,6	0,400	2,8	240,2	340	38,6	1,2
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00

147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>35,81</b>	<b>20,18</b>	<b>60,42</b>	<b>660,91</b>								
<b>3</b>	<b>Завтрак:</b>													
340	Омлет	200	20,0	25,09	3,6	320,18	0,14	0,4	0,6	7	162,2	389,2	28,8	4,6
428	Колбаса порционнo	50	6,4	11,1	0,2	128,50	0,11							
685/ 684	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
15	Сыр	20	4,64	5,91		72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>33,44</b>	<b>50,21</b>	<b>34,35</b>	<b>732,48</b>								
<b>4</b>	<b>Завтрак:</b>													
204	Макароны отварные с сыром	250	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,23
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
	<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>22,50</b>	<b>32,60</b>	<b>75,79</b>	<b>677,31</b>								
<b>5</b>	<b>Завтрак:</b>													
400	Оладьи со сметаной	185/15	18,19	16,44	75,94	412,06	0,12	0,86	0,400	2,8	246,73	340	63,99	2,27
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>21,76</b>	<b>19,52</b>	<b>101,69</b>	<b>559,66</b>								
<b>6</b>	<b>Завтрак:</b>													
302	Каша рисовая	250	7,1	4,95	53,52	285,00	0,06	0,96	14,80	0,12	128,27	154,44	36,46	0,40
337	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03		90,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
685/ 684	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>14,58</b>	<b>17,66</b>	<b>84,35</b>	<b>559,80</b>								



