



Утверждаю:

Директор средней школы «Рязанские сады»  
М.М. Комарова

2023 год.

**Десятидневное меню для школьной столовой  
Средняя школа «Рязанские сады»  
Завтраки для детей с ОВЗ.**

Завтрак — 09.<sup>10</sup> - 09.<sup>20</sup>

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>День №1 Завтрак</b>														
Каша манная молочная	250	2,75	3,63	20,57	125,53	0,04			1,38	15,00	22,50	6,25	0,25	181
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0,01	1,8	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18	342
Печенье	20													ПР
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Итого		<b>6,91</b>	<b>4,29</b>	<b>68,28</b>	<b>340,03</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>2,03</b>	<b>32,9</b>	<b>70,5</b>	<b>26,35</b>	<b>0,98</b>	
<b>День №2 завтрак</b>														
Каша овсяная со сливочным маслом	250	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63	173
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,03	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	377
Печенье	20													Пр
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Итого		<b>12,16</b>	<b>5,5</b>	<b>80,22</b>	<b>418,8</b>	<b>0,33</b>	<b>4,63</b>	<b>40,00</b>	<b>1,73</b>	<b>303,83</b>	<b>461,05</b>	<b>128,27</b>	<b>5,31</b>	



<b>День № 3 завтрак</b>														
Каша пшённая молочная	250	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16			1,60	29,00	112,00	42,00	1,40	182
Сухарь	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	285,0	150,0	10,50	0,30	
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,03	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	377
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Итого		<b>17,09</b>	<b>16,15</b>	<b>67,62</b>	<b>483,99</b>	<b>0,22</b>	<b>2,24</b>	<b>78,0</b>	<b>2,40</b>	<b>340,83</b>	<b>328,80</b>	<b>81,27</b>	<b>4,38</b>	
<b>День №4завтрак</b>														
Каша рисовая на молоке	250	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16			1,60	29,00	112,00	42,00	1,40	182
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00	382
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Печенье	20													Пр
Итого		<b>13,38</b>	<b>7,97</b>	<b>83,75</b>	<b>460,01</b>	<b>0,23</b>	<b>1,33</b>		<b>2,25</b>	<b>173,83</b>	<b>266,71</b>	<b>84,06</b>	<b>3,95</b>	
<b>День №5завтрак</b>														
Каша гречневая на молоке	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20			2,25	30,00	160,00	122,50	4,00	183
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,20	5,84	46	33,00	0,96	349
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Печенье	20													Пр
Итого		<b>12,66</b>	<b>9,3</b>	<b>107,91</b>	<b>565,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,8</b>		<b>3,1</b>	<b>50,44</b>	<b>249,6</b>	<b>172,0</b>	<b>5,51</b>	
<b>День №6завтрак</b>														
Каша манная молочная	250	2,75	3,63	20,57	125,53	0,04			1,38	15,00	22,50	6,25	0,25	181
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	377
Печенье	20													Пр
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Итого		<b>7,28</b>	<b>4,13</b>	<b>54,59</b>	<b>284,03</b>	<b>0,09</b>	<b>2,13</b>		<b>2,03</b>	<b>41,83</b>	<b>89,3</b>	<b>35,02</b>	<b>2,93</b>	
<b>День №7 завтрак</b>														



Каша овсяная со сливочным маслом	250	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63	173
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0,01	1,8	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18	342
Сухарь	20													Пр
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Итого		<b>11,79</b>	<b>5,66</b>	<b>93,91</b>	<b>474,8</b>	<b>0,34</b>	<b>4,4</b>	<b>40,00</b>	<b>1,73</b>	<b>294,9</b>	<b>442,25</b>	<b>119,6</b>	<b>3,36</b>	
<b>День №8 завтрак</b>														
Каша пшённая молочная	250	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16			1,60	29,00	112,00	42,00	1,40	182
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	377
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Итого		<b>10,13</b>	<b>7,3</b>	<b>67,62</b>	<b>376,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,13</b>		<b>2,25</b>	<b>55,83</b>	<b>178,8</b>	<b>70,77</b>	<b>4,08</b>	
<b>День № 9завтрак</b>														
Каша рисовая на молоке	250	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16			1,60	29,00	112,00	42,00	1,40	182
Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	22,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,83	2,40	379
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Сухарь	20													Пр
Итого		<b>13,2</b>	<b>9,97</b>	<b>79,95</b>	<b>490,1</b>	<b>0,24</b>	<b>1,47</b>		<b>2,25</b>	<b>199,17</b>	<b>287,6</b>	<b>88,33</b>	<b>4,35</b>	
<b>День № 10 завтрак</b>														
Каша гречневая на молоке	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20			2,25	30,00	160,00	122,50	4,00	183
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	377
Хлеб пшеничный	50	4	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	43,6	16,5	0,55	Пр
Печенье	20													
Итого		<b>12,03</b>	<b>9,00</b>	<b>70,52</b>	<b>411,00</b>	<b>0,25</b>	<b>2,13</b>		<b>2,90</b>	<b>56,83</b>	<b>226,80</b>	<b>151,27</b>	<b>6,68</b>	

Меню разработано на основе

«Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания».

Составители: Могильный М.П. и Тутельян В.А.. г. Москва 2015 г