

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»

В.Ю.Гноевых

« 78 »

2023 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраки)

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ с ОВЗ с 12 лет и старше лег МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»
на 2023-2024 учебный год

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Р	Mg	Fe	Ca
ДЕНЬ № 1														
ТК № 250	Каша манная	250	9,67	14,77	44,42	279,40	0,08	1,40	0,10	0,95	170,50	28,75	0,70	175,70
ТК № 496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	110,00	27,00	0,80	124,00
ТК № 95	Бутерброд с джемом	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	17,00	5,00	0,70	10,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	22,50	23,00	96,00	669,90	0,29	17,00	0,15	1,58	310,00	75,00	4,30	307,00
ДЕНЬ № 2														
ТК № 313	Запеканка из творога с джемом	200	24,00	22,10	25,20	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	347,00	38,00	1,00	297,00
ТК № 494	Чай с сахаром, лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	4,00	2,00	0,40	14,20
ТК № 94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,00	0,30	13,00	2,00	0,20	5,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	2,80	0,22	4,00
ТК № 112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	9,00	2,20	16,00
	ИТОГО:	550	25,10	26,20	94,90	727,00	0,28	16,90	0,20	1,42	388,00	76,00	4,00	305,00
ДЕНЬ № 3														
ТК № 165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	6,50	26,30	182,50	0,09	1,10	0,05	0,30	171,00	26,20	0,40	205,50
ТК № 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	90,00	14,00	0,10	126,00
ТК № 91	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,03	99,00	10,00	0,30	137,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	2,80	0,22	4,00
ТК № 300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,10	0,20	77,00	5,00	1,00	22,00
	ИТОГО:	550	22,50	23,00	95,70	679,00	0,30	17,50	0,23	0,75	305,00	75,00	4,30	308,00
ДЕНЬ № 4														
ТК № 267	Каша пшеница молочная	250	9,00	11,00	44,00	354,00	0,23	1,80	0,07	0,20	241,00	53,00	1,00	180,00
ТК № 495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	93,00	15,00	0,40	127,00
ТК № 590	Печенье	70	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	45,00	70,00	2,00	24,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	21,90	23,00	97,00	700,00	0,34	17,40	0,09	2,28	305,00	78,00	4,30	305,00
ДЕНЬ № 5														
ТК № 50	Зеленый горошек	85	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	0,42	0,00	0,00	37,20	12,60	0,40	12,00
ТК № 301	Омлет натуральный	200	17,00	26,00	4,00	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307,00	24,00	3,00	163,00
ТК № 496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	110,00	27,00	0,80	124,00
ТК № 91	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,03	99,00	10,00	0,30	137,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	28,50	29,90	96,50	687,50	0,29	16,90	0,08	0,36	301,00	77,80	4,83	301,00
ДЕНЬ № 6														

ТК № 268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,00	10,00	44,30	286,00	0,08	1,90	0,06	0,22	189,00	39,00	0,55	179,00
ТК № 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	90,00	14,00	0,10	126,00
ТК № 94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,00	0,30	13,00	2,00	0,20	5,00
ТК № 112	Фрукт	70	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	9,00	2,20	16,00
	ИТОГО:	550	22,30	23,70	94,90	679,00	0,29	17,30	0,08	0,72	303,00	74,80	4,00	302,00
	ДЕНЬ № 7													
ТК № 247	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	250	11,00	17,00	40,00	360,20	0,22	1,70	0,10	1,00	302,00	88,00	2,00	193,00
ТК № 496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	110,00	27,00	0,80	124,00
ТК № 95	Бутерброд с джемом	70	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	17,00	5,00	0,70	10,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	21,90	23,70	96,70	690,00	0,31	17,40	0,15	1,63	310,00	79,00	4,30	312,00
	ДЕНЬ № 8													
ТК № 300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,10	0,20	77,00	5,00	1,00	22,00
ТК № 165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	6,50	23,70	182,50	0,09	1,10	0,05	0,30	171,00	26,20	0,40	205,50
ТК 494	Чай с сахаром, лимон	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	4,00	2,00	0,40	14,20
ТК № 590	Печенье	30	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	45,00	70,00	2,00	24,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	22,40	23,10	94,20	679,00	0,30	17,40	0,16	4,30	304,00	77,90	4,13	303,00
	ДЕНЬ №9													
ТК № 12	Кукуруза сладкая консервированная	85	2,10	0,40	11,00	58,00	0,02	4,80	0,00	0,00	41,00	13,00	0,00	45,00
ТК № 295	Макароны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07	1,00	168,00	20,00	1,10	207,00
ТК № 495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	93,00	15,00	0,40	127,00
ТК № 91	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,03	99,00	10,00	0,30	137,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	22,98	23,70	96,00	679,00	0,30	17,40	0,14	1,36	303,00	75,00	4,30	305,00
	ДЕНЬ № 10													
ТК № 248	Каша гречневая вязкая	250	12,00	11,00	40,00	353,00	0,23	1,70	0,09	0,50	296,00	140,00	4,00	135,00
ТК № 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	90,00	14,00	0,10	126,00
ТК № 112	Фрукт	70	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	9,00	2,20	16,00
ТК № 108	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33	6,00
	ИТОГО:	550	22,40	23,70	94,90	681,00	0,33	17,30	0,11	0,90	301,00	77,00	4,40	305,00
	ВСЕГО:	5500	232,40	243,00	956,80	6870,50	3,10	172,50	1,39	15,30	3130,00	765,50	42,88	3053
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	550	23,24	24,30	95,68	687,05	0,31	17,25	0,14	1,53	313,00	76,55	4,29	305,30