



Директор МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»

В.Ю.Гноевых

« 18 » 06 2023 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраки)

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ с ОВЗ 7-11 лет МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»
на 2023-2024 учебный год

К по порядку	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/л ккл	Витамины, мг				Минеральные в-ва					
							В1	С	А	Е	Р	Mg	Fe	Ca		
ДЕНЬ № 1																
ТК № 250	Каша манная	200	7,70	11,80	35,50	279,40	0,08	1,40	0,08	0,76	136,40	23,00	0,56	100,60		
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	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:	500	19,00	19,64	84,00	588,00	0,30	14,70	0,13	1,39	273,00	61,90	2,90	274,00		
ДЕНЬ № 2																
ТК № 313																
ТК № 494	Запеканка из творога с джемом	150	19,60	20,20	42,70	447,00	0,05	0,53	0,10	0,60	340,50	42,00	0,80	351,50		
ТК № 94	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 № 108	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	Хлеб пшеничный	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		
	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:	500	22,80	23,90	85,00	591,50	0,30	14,90	0,10	1,32	381,50	63,00	3,82	390,70		
ДЕНЬ № 3																
ТК № 165																
ТК № 501	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,20	18,90	146,00	0,07	0,90	0,04	0,20	136,80	21,00	0,30	164,40		
ТК № 191	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 № 108	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 № 300	Хлеб пшеничный	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		
	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		
	ИТОГО:	500	18,90	19,20	82,90	583,00	0,29	14,90	0,22	0,65	274,80	62,10	2,90	273,90		
ДЕНЬ № 4																
ТК № 267																
ТК № 495	Каша пшённая молочная	200	8,50	9,00	35,00	283,00	0,19	1,40	0,05	0,16	193,00	43,00	1,20	144,00		
ТК № 590	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 № 108	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		
	Хлеб пшеничный	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:	500	19,00	19,70	84,20	588,00	0,30	15,00	0,07	2,24	277,00	61,90	3,10	278,20		
ДЕНЬ № 5																
ТК № 50																
ТК № 301	Зелёный горошек	45	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,21	0,00	0,00	18,00	6,30	0,20	6,00		
ТК № 496	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 № 91	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 № 108	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		
	Хлеб пшеничный	20	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:	500	19,10	19,30	83,60	589,00	0,29	14,70	0,08	0,36	274,90	63,00	2,90	275,00		
ДЕНЬ № 6																
ТК № 268																
ТК № 501	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,50	8,00	22,00	229,00	0,06	1,50	0,05	0,18	151,00	31,00	0,44	143,00		

+	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
К № 112	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
	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:	500	19,10	20,00	84,00	590,00	0,29	15,00	0,07	0,68	275,00	62,30	2,99	277,00
ТК № 247	ДЕНЬ № 7													
ТК № 496	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	200	8,00	14,00	31,00	287,00	0,18	1,42	0,08	0,80	241,00	71,00	1,70	154,00
ТК № 95	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 № 108	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
	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:	500	19,30	19,70	83,60	586,90	0,27	14,90	0,13	1,43	275,00	63,00	2,90	277,00
ТК № 300	ДЕНЬ № 8													
ТК № 165	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
ТК 494	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,20	18,90	146,00	0,07	0,90	0,04	0,20	136,80	21,00	0,30	164,40
ТК № 590	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 № 108	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
	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:	500	19,20	19,00	84,00	586,90	0,29	15,10	0,15	3,10	273,90	63,00	3,90	273,90
ТК № 12	ДЕНЬ №9													
ТК № 295	Кукуруза сладкая консервированная	35	1,00	0,20	5,50	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	20,50	6,50	0,00	22,50
ТК № 495	Макаронные 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 № 91	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 № 108	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
	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:	500	18,90	19,30	84,00	589,00	0,30	15,00	0,14	1,36	278,00	62,70	2,89	276,00
ТК № 248	ДЕНЬ № 10													
ТК № 501	Каша гречневая вязкая	200	9,00	12,00	32,00	283,00	0,18	1,36	0,07	0,50	237,00	112,00	3,00	135,00
ТК № 112	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 № 108	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
	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:	500	19,10	19,70	83,90	586,90	0,28	14,80	0,09	1,03	276,70	63,70	2,90	275,00
	ВСЕГО:	5000	194,50	199,44	839,20	5879,00	2,91	149,00	1,18	13,56	2859,80	626,60	31,20	2870,7
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	500	19,40	19,94	83,92	587,90	0,29	14,90	0,12	1,36	285,98	62,66	3,12	287,07