

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №2»



Ф.Ф.Абдрахманов

Двенадцатидневное меню

**для организации горячего питания (горячих завтраков) для детей с
ограниченными возможностями здоровья**

МБОУ «Высокогорская СОШ №2»

на 2022-2023 учебный год

2022г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
174	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	4,22	7,64	37,29	235,31	0,04	0,67	38,6		92,27	110,92	25,68	0,44
462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19		111,3	91,1	22,3	0,65
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	-	-	0,15	4,14	19,08	4,5	0,18
	Итого:	435	9,02	10,84	64,59	395,31	0,091	1,37	57,6	0,15	207,71	221,1	52,48	1,27

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40		8,4	22,5	4,2	0,35
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	6,08	7,79	38,25	248	0,12	0,67	38,6		103,61	155,9	31,23	1,66
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0	15	58	0,15	6	0,309	1,5	11,6	51,5	10	0,5
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	423	7,28	7,99	62,25	350	0,28	6,67	38,909	1,6	117,97	220,12	44,23	2,28

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
174	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,15	7,73	34,64	228,97	0,08		38,6		114,37	170,15	25,68	0,68
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,12
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	425	8,95	10,43	57,24	360,97	0,12	0,7	57,6	0,1	225,43	259,37	41,28	0,92

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40		8,4	22,5	4,2	0,35
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
378	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ , С МОЛОКОМ	200	1,41	1,25	14,79	57,67	0,03	-	9,3		117,76	86,32	14,32	0,38
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	415	8,82	10,06	60,56	351,98	0,2	0	46,8	0,3	147,19	230,29	64,37	2,04

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
181	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	4,3	7,55	29,84	205,02	0,05	0,82	40,86		94,45	83,27	14,3	0,35
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0	15	58	0,15	6	0,309	1,5	11,6	51,5	10	0,5
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	433	5,5	7,75	53,84	307,02	0,21	6,82	41,169	1,6	108,81	147,49	27,3	0,97

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2,5	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
173	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	6,36	9,46	35,32	252,22	0,14		38,6		111,98	186	50,76	1,49
389	СОК	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4			14	14	8	2,8
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	415	9,64	9,7	67,28	408,56	0,193	4	38,6	0,33	131,98	219,5	62,96	4,62
	Средняя за первую неделю:	424,33	8,20	9,46	60,96	362,31	0,18	3,26	46,78	0,68	156,52	216,31	48,77	2,02

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/5	6,4	9,15	31,81	236,02	0,14	1,15	45,93		129,55	173,14	69,91	2,04
462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19		111,3	91,1	22,3	0,65
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	425	10,7	12,25	54,61	374,02	0,18	1,85	64,93	0,1	243,61	276,96	95,21	2,81

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40		8,4	22,5	4,2	0,35
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	6,08	7,79	38,25	248	0,12	0,67	38,6		103,61	155,9	31,23	1,66
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0	15	58	0,15	6	0,309	1,5	11,6	51,5	10	0,5
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	423	7,28	7,99	62,25	350	0,28	6,67	38,909	1,6	117,97	220,12	44,23	2,28

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
174	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	4,22	7,64	37,29	235,31	0,04	0,67	38,6		92,27	110,92	25,68	0,44
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,12
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	425	8,02	10,34	59,89	367,31	0,08	1,37	57,6	0,1	203,33	200,14	41,28	0,68

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40		8,4	22,5	4,2	0,35
181	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	4,3	7,55	29,84	205,02	0,05	0,82	40,86		94,45	83,27	14,3	0,35
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0	15	58	0,15	6	0,309	1,5	11,6	51,5	10	0,5
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	423	5,5	7,75	53,84	307,02	0,21	6,82	41,169	1,6	108,81	147,49	27,3	0,97

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	6,41	8,61	36,77	250,31	0,16		37,5	0,2	26,67	131,25	47,05	1,54
378	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ , С МОЛОКОМ	200	1,41	1,25	14,79	57,67	0,03	-	9,3		117,76	86,32	14,32	0,38
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	425	8,82	10,06	60,56	351,98	0,2	0	46,8	0,3	147,19	230,29	64,37	2,04

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2,5	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
173	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	6,36	9,46	35,32	252,22	0,14		38,6		111,98	186	50,76	1,49
389	СОК	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4			14	14	8	2,8
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	-	-	0,1	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	415	9,64	9,7	67,28	408,56	0,193	4	38,6	0,33	131,98	219,5	62,96	4,62
	Средняя за вторую неделю:	422,67	8,33	9,68	59,74	359,82	0,19	3,45	48,00	0,67	158,82	215,75	55,89	2,23
	Средняя за две недели:	423,50	8,26	9,57	60,35	361,06	0,19	3,36	47,39	0,68	157,67	216,03	52,33	2,13