

Согласовано

председатель Совета родителей

*Лит / Яшина Н.В.*

31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Изборский лицей»

*С.Н. Головина*

С.Н. Головина

« 31 » августа 2022г.



**Примерное 10-дневное меню горячего питания ( 1 завтрак и горячий завтрак)**

**обучающихся с ОВЗ 1-4 класса**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Изборский лицей»**

**в 2022-2023 учебном году**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

д. Изборск 2022

№ техно логи ческо й карты	Прием пищи (зав трак)	Название блюда	Выход блюда, г	Пищевые качества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Са, мг	А, мг	Mg, мг	PP, P, мг	I	S	Na
				Б	Ж	У												
<b>1 неделя, понедельник</b>																		
54-20к	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	0,15	0,18	0,50	2,3	112	28,8	48	2,81	49,9	36	
542 гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7
пром пр-во		Хлеб пшеничный в нарезке	20	1,50	0,60	13,5 0	52,00											0,22
70	<b>II завтр ак</b>	Солёный огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5	0,54		8,4		12				
54-11м		Плов	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,12	0,72	2,2	19	271, 3	44	5,89	38,7	7,4	276
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,30	13,5 0	66,0											0,03
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,2 0	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,00	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-1з		Сыр порционный	15	7,0	88	0,0	53,7	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	1,22	5	0,04	0,0	2,1	1
54-3 гн		Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	1,16	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,0	0,0	
<b>1 неделя, вторник</b>																		
54-1о	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	313,3	0,08	0,50	4,0	2,8	144	212, 24	22	4,05	56,3	34, 7	338

54-2 гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,1	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,00	0,0 0	0,7
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,2	52,0											0,22
54-2з	<b>II завтр ак</b>	Свежий огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,4	14	6,0	8	0,12	1,8	0,2	5
54-3м		Ленивые голубцы со сметаной	200/20	16,9	15,9	13,7	261,2	0,07	0,14	22,1	2,7	64	25,7	38	6,24	33,9	1,8	229
54- 1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	0	0,1	50	15	2	0,05	0	0	0
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,10	0,3	13,5	66											0,03
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54- 19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
338		Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26			7,5	3,46	17,5		1,8				
<b>1 неделя среда</b>																		
54- 2гн	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54- 19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
219	<b>II завтр ак</b>	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/ 20	25,88	20,6	26,8	396,84			0,54	0,93	267, 62		36,8				
54- 21гн		Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	1,1	4,3	17,2 5	34,3	1,10	11,7	23	49,9
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,8 3	157			0,4	0,49	13,9 2		9,45				
338		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3			15	3,3	24	17,2 5	13,5				

1 неделя четверг																		
пром пр-во	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-1з		Сыр порционный	15	7,0	88	0,0	53,7	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	1,22	5	0,04	0,0	2,1	1
54-21гн		Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	1,1	4,3	17,2 5	34,3	1,10	11,7	23	49,9
54-3з	<b>II завтр ак</b>	Свежий помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,01	0,02	15,0	0,5	8	79,8	12	0,42	1,2	0,2	2
268		Котлета мясная	90	13,5	19,00	11,0 9	283,17			0,29	4,84	35,5 2						1
54-11г		Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	1,0	39	32,1	28	1,97	285	0,8	16
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,6	6,7	27,9	0,00	0,01	11,6	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,00	0,0 0	
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
1 неделя пятница																		
54-2гн	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-6к	<b>II завтр ак</b>	Каша молочная вязкая пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	0,8	0,15	0,54	1,3	126	53,8	49	2,53	51,6	3,1	338
54-23гн		Кофейный напиток с	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,3	0,13	0,52	1,1	111	13,2 9	30,7	0,91	9,0	18	38,5

		молоком																
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,8 3	157			0,4	0,49	13,9 2		9,45				
393		Апельсин	500	1,35	0,30	12,1 5	56,7	0,6	0,05	90	0,45	51,0 0		19,5				
<b>2 неделя понедельник</b>																		
54-9 к	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Каша овсяная вязкая	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	0,52	1,9	1,38	52,4	63	2,38	51,3	14, 6	34,6
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-2 гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7
54-7з	<b>II завтр ак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	0,04	27	12,5	10	0,41	9,8	0,2	85
54-25 м		Кура тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	0,05	1,3	1	22	291	54	39,6	35	12	248
54-4г		Гречка отварная рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0,00	4,0	1,4	2,75	120	3,98	23,3	3,5	149
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,6	6,7	27,9	0,00	0,01	11,6	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,00	0,0 0	
пром пр-во		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,3	13,5	66											0,03
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,8 3	157			0,4	0,49	13,9 2		9,45				
<b>2 неделя вторник</b>																		
54-2о	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	313,3	0,08	0,50	4,0	2,8	144	212, 24	22	4,05	56,3	34, 7	338
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
542 гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7

54-5з	<b>II завтрак</b>	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11,5	0,5	17	64,4	10	0,28	9,3	0,2	81
54-9м		Жаркое подомашнему	200	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	0,19	9,5	3,4	25	35,2	45	8,25	44,9	0,4	290
54-4хн		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,0	0,5	14	0,72	7	0,1	0,2	0,1	1
пром пр-во		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,3	13,5	66											0,03
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
338		Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76			15	0,9	12		63				

**2 неделя среда**

54-6о	<b>I завтрак ОВЗ</b>	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	0,00	0,9	19	62,4	4	1,1	8,0	10,8	0,22
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7
54-16к	<b>II завтрак</b>	Каша молочная вязкая «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0	0,07	0,12	0,53	0,5	115	33,25	7	1,4	49,9	4,1	33,5
54-23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,3	0,13	0,52	1,1	111	13,29	30,7	0,91	9,0	18	38,5
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,4	0,49	13,92		9,45				
393		Мандарин / Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60,0	0,30	34,00		13,00				

2 неделя четверг																		
54-21гн	<b>I завтр ак ОВЗ</b>	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	1,1	4,3	17,2 5	34,3	1,10	11,7	23	49,9
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-1з		Сыр порционный	15	7,0	88	0,0	53,7	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	1,22	5	0,04	0,0	2,1	1
53	<b>II завтр ак</b>	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74			4,12	0,79	17		11,03				
54-3р		Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,9	0,16	0,9	36	22,0	41	3,44		15	220
54-11 г		Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	1,0	39	32,1	28	1,97	285	0,8	16
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8			4	28	14		0				
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,10	0,3	13,5	66											0,03
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
2 неделя пятница																		
	<b>I завтр ак ОВЗ</b>																	
54-23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,3	0,13	0,52	1,1	111	13,2 9	30,7	0,91	9,0	18	38,5
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-3г	<b>II завтр</b>	Макароны отварные с	150	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,05	0,04	0,8	126	38,3	11	1,08	20,7	1,9	244

	<b>ак</b>	тертым сыром																
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54- 3гн		Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,6	6,7	27,9	0,00	0,01	11,6	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,00	0,0 0	
54- 19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
393		Мандарин / Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60,0	0,30	34,0 0		13,00				