

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Изборский лицей»

\_\_\_\_\_ С.Н.Головина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

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

**обучающихся с ОВЗ 1-4 класса**

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

**в 2023-2024 учебном году**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Изборск, 2023

№ техно логи ческо й карты	Прием пищи (зав трак)	Название блюда	Выход блюда, г	Пищевые качества, г			Энергетиче с кая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Са, мг	А, мг	Mg, мг	PP, P, мг	I	S	E
				Б	Ж	У												
<b>1 неделя, понедельник</b>																		
54-20К	I завтрак ОВЗ	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	13,50	52,00											0,2 2
70	II завтрак	Солёный огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5	0,54				12				
54-11и		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	27 6
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,30	13,50	66,0											0,0 3
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,00											0,2 2
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	12 2
5413		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
543 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	I завтрак	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	33 8

	ак ОВЗ																	
542 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	0,00	0,7 3
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,2	52,0											0,2 2
5423	II завтра к	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
54-3ч		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	22 9
54- 1ун		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											0,0 3
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,2 2
54793		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	12 2
338		Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26			7,5	3,46	17,5		1,8				
<b>1 неделя среда</b>																		
542гн	I завтр ак ОВЗ	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											0,2 2
54793		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	12 2
219	II завтр ак	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	17,25	34,3	1,10	11,7	23	49,9	
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,4	0,49	13,92		9,45					
338		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3			15	3,3	24	17,25	13,5					
<b>1 неделя четверг</b>																			
пром пр-во	I завтрак ОВЗ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00												0,22
54793		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	
5413		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	17,25	34,3	1,10	11,7	23	49,9	
5433	II завтрак ак	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	11,09	283,17			0,29	4,84	35,52						1	
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	
54-3ги		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	0,00		
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00												0,22
54793		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	
<b>1 неделя пятница</b>																			
542 гн	I завтрак ОВЗ	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 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
54793		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
<b>2 неделя пятница</b>																		
	I завтр ак ОВЗ																	
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
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54793		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	II завтр ак	Макаронны отварные с тертым сыром	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
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00											0,22
54-3ги		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	0,00	
54793		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	34,00		13,00				



Согласовано

председатель Совета родителей

31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директора МБОУ «Изборский лицей»

\_\_\_\_\_ С.Н.Головина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

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

**обучающихся 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	Энергетиче с кая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	А, мг	Mg, мг	PP, Р, мг	I	S	E
<b>1 неделя понедельник</b>																
70	горяч ий завтра к	Солёный огурец	60	0,66	0,12	2,28	13, 2		10,5	0,54				12		
54- 11и		Плов	200	15,2	15,4	38,6	354 ,4	0,07	0,12	0,72	2,2	19	271, 3	44	5,8 9	38, 7
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,30	13,50	66, 0									
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52, 00									
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	0,0 2	0,0
5413		Сыр порционный	15	7,0	88	0,0	53, 7	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	1,22	5	0,0 4	0,0
543 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	0,1 0	0,0
<b>1 неделя вторник</b>																
5423	горяч ий завтра к	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	0,1 2	1,8
54-3ч		Ленивые голубцы со	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

		сметаной														
54-1ун		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	0	0,1	50	15	2	0,05	0
пром пр-во		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,3	13,5	66									
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,00									
54793		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
338		Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26			7,5	3,46	17,5		1,8		
<b>1 неделя среда</b>																
219	П завтрак	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	17,25	34,3	1,10	
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,4	0,49	13,92		9,45		
338		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3			15	3,3	24	17,25	13,5		
<b>1 неделя четверг</b>																
5433	П завтрак	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
268		Котлета мясная	90	13,5	19,00	11,09	283,17			0,29	4,84	35,52				
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
54-3ги		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

пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52, 00										
54793		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74, 8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,0 2	0,0	
<b>1 неделя пятница</b>																	
54-6к	горяч ий завтр ак	Каша молочная вязкая пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288 ,0	0,8	0,15	0,54	1,3	126	53,8	49	2,5 3	51, 6	
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	0,9 1	9,0	
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,4	0,49	13,92		9,45			
393		Апельсин	500	1,35	0,30	12,15	56, 7	0,6	0,05	90	0,45	51,00		19,5			
<b>2 неделя понедельник</b>																	
54-83	горяч ий завтр ак	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	0,4 1	9,8	
54-25 гн		Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131 ,3	0,04	0,05	1,3	1	22	291	54	39, 6	35	
54-4 кг		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	3,9 8	23, 3	
54- 3ги		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	0,1 0	0,0 0	
<b>2 неделя вторник</b>																	
54-53	горяч ий завтр ак	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	0,2 8	9,3	
54-9г		Жаркое по- домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323 ,0	0,13	0,19	9,5	3,4	25	35,2	45	8,2 5	44, 9	



пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,10	0,3	13,5	66									
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52, 00									
54793		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74, 8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,0 2	0,0
<b>2 неделя пятница</b>																
54-3г	горяч ий завтр ак	Макарон ы отварные с тертым сыром	150	7,9	7,2	28,6	210 ,6	0,05	0,05	0,04	0,8	126	38,3	11	1,0 8	20, 7
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52, 00									
54- 3ги		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	0,1 0	0,0 0
54793		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74, 8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,0 2	0,0
393		Мандарин / Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37, 8	0,04	0,03	60,0	0,30	34,00		13,00		