

«Согласовано»

Директор

МБОУ Краснодесантская СОШ



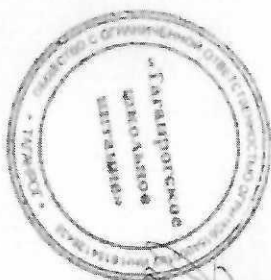
С.И. Щербак

2025г

«Утверждено»

Директор

ООО «Гаганроетское школьное питание»



С.В. Орехова

2025г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания (завтрак)
для обучающихся с 1 по 4 классы
с ограниченными возможностями здоровья
(возрастная категория: 7 – 11 лет)
на январь - март 2025г.
стоимостью 76 рублей 71 копейка

г. Гаганрот

2025г

№ п/п	Приним. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1 неделя																	
Завтрак																	
1 День	174	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33				
	424	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
	15	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
	Итого:	560	20,19	33,3	101,06	784,74	0,07	4,13	118,5	209,95	310,24	95,95	3,57				
2 День	Завтрак																
	181	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	27,50	6,25	0,25				
	ПП	50	1,92	10,18	31,26	224,18	0,06	0,00	6,00	18,00	42,00	10,00	0,80				
	3	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
	376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
	Итого:	550	14,66	30,66	106,21	759,04	0,14	0,21	75,00	177,15	168,74	30,10	2,40				
3 День	Завтрак																
	177	250	5,25	14,25	58,50	353,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06				
	АКО	100	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54				
	376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
	338	110	0,44	0,00	13,00	53,76	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20				
	Итого:	660	12,98	18,93	142,16	770,93	0,23	13,69	23,66	104,65	171,74	50,51	2,66				
4 День	Завтрак																
	173	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40				
	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
	424	100	8,24	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78				
	376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
	338	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20				
	Итого:	660	18,66	37,17	119,36	886,65	0,32	11,20	114,70	213,36	368,64	110,80	4,26				
5 День	Завтрак																
	181	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	27,50	6,25	0,25				
	АКО	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
	376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
	Итого:	560	16,73	36,12	118,81	867,26	0,08	0,21	109,00	161,55	129,74	20,10	1,62				
2 неделя																	
Завтрак																	
1 День	173	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40				
	АКО	90	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
	376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
	Итого:	550	19,23	38,84	113,42	850,18	0,28	1,30	171,30	327,18	407,24	95,75	3,77				

2 День		Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25	
111	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,92	10,18	31,26	224,18	0,06	0,00	6,00	18,00	42,00	10,00	0,80		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
Итого:		550	14,66	30,66	106,21	759,04	0,14	0,21	75,00	177,15	168,74	30,10	2,40		
3 День		Завтрак													
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33		
424	Булка Домашняя	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
Итого:		560	20,19	33,30	101,06	784,74	0,07	4,13	118,50	209,95	310,24	95,95	3,57		
4 День		Завтрак													
177	Каша рисовая с изюмом	250	5,25	14,25	58,50	353,25	0,06	3,28	13,00	63,20	100,00	28,70	1,06		
AKO	Булка Лениградская	100	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
338	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,00	13,00	53,76	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
Итого:		660	12,98	18,93	142,16	770,93	0,23	13,69	23,66	104,65	171,74	50,51	2,66		
5 День		Завтрак													
120	Суп молочный с варшавской	250	13,47	16,75	29,50	322,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49		
338	Фрукты свежие (яблоко)	115	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
630	Чай с молоком сухим	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	06,00	50,00	12,00	0,80		
Итого:		615	24,35	31,08	61,63	623,38	0,27	5,18	124,20	403,28	396,15	123,08	4,55		

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МГУ имени М.В. Ломоносова МГУ 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская