

Директор МБОУ «Новообинцевская СОШ»  
Г.В. Буянова



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВООБИНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ШЕЛАБОЛИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для обучающихся с ОВЗ  
завтрак**

## 3

## 1 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с повидлом	2010	№3	50/30	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Чай с лимоном	2010	№714	200	0	0	11,7	38	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>7,75</b>	<b>25,0</b>	<b>191,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,78</b>	<b>626,93</b>	<b>207,18</b>	<b>158,29</b>	<b>10,63</b>

## 2 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьно го питани я	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Какао на молоке	2010	№725	200	2,8	2,9	10,1	352,6		0,5	0,1		99,5	83,4	14,3	0,3
Масло сливочное	2010	№401	30	0,1	8,3	0,1	70		0,5	0,1		99,5	83,4	14,3	0,3
Хлеб пшеничный	2010	№796	50	3,1	1,1	21,3	131	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого</b>				<b>6,0</b>	<b>21,3</b>	<b>52,1</b>	<b>759,6</b>	<b>0,33</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>311,9</b>	<b>319,4</b>	<b>59,4</b>	<b>2,03</b>

### 3 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьно го питани я	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша рисовая вязкая	2010	№284	200	7,4	10,5	28,9	246	0,1	4,1	0,3		196,3	196,9	44,4	0,9
Чай с лимоном	2010	№714	200	0	0	11,7	38	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный	2010	№796	50	3,1	1,1	21,3	131	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого</b>				<b>10,5</b>	<b>11,6</b>	<b>61,9</b>	<b>415</b>	<b>0,43</b>	<b>4,82</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>215,06</b>	<b>234,28</b>	<b>56,49</b>	<b>2,32</b>

### 4 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьно го питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с повидлом	2010	№2	50/30	1,91	7,5	20,4	176,6	0,45	21,6	0,02	0	423,7	17,93	148,4	10,81
Кофейный напиток	2010	№719	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>7,48</b>	<b>15,9</b>	<b>62,5</b>	<b>449,1</b>	<b>1,05</b>	<b>36,73</b>	<b>80,36</b>	<b>0,9</b>	<b>472,08</b>	<b>220,09</b>	<b>226,71</b>	<b>12,67</b>

**5 ДЕНЬ**

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша манная жидкая	2010	№289	200	4,6	7,36	25,44	226	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>4,87</b>	<b>7,36</b>	<b>39,14</b>	<b>280</b>	<b>0,6</b>	<b>2,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>112</b>	<b>155,83</b>	<b>46,01</b>	<b>1,94</b>

**6 ДЕНЬ**

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Булочка	2010	№797	80	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>7,87</b>	<b>7,75</b>	<b>27</b>	<b>207,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,78</b>	<b>627,56</b>	<b>207,28</b>	<b>158,29</b>	<b>10,63</b>

**7 ДЕНЬ**

Наименование	Сборник Рецептур школьног о питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша рисовая вязкая	2010	№284	200	2,25	6	23,7	163,5	0,17	1,41	0,05	456	101,85	105,9	23,58	71
Чай с лимоном	2010	№714	200	0,27	0	13,7	63	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>2,52</b>	<b>6</b>	<b>37,4</b>	<b>226,5</b>	<b>0,17</b>	<b>2,13</b>	<b>0,14</b>	<b>456</b>	<b>113,71</b>	<b>111,48</b>	<b>28,17</b>	<b>71,49</b>

**8 ДЕНЬ**

Наименование	Сборник Рецептур школьног о питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бутерброд с сыром	2010	№3	50/30	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>7,87</b>	<b>7,75</b>	<b>27</b>	<b>207,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,78</b>	<b>627,56</b>	<b>207,28</b>	<b>158,29</b>	<b>10,63</b>

**9 ДЕНЬ**

Наименование	Сборник Рецептур школьног о питания	Номер рецептур ы	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша ячневая вязкая	2010	№284	200	2,25	6	23,7	178,5	0,17	1,41	0,05	456	101,85	105,9	23,58	71
Чай с лимоном	2010	№714	200	0,27	0	13,7	63	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>2,52</b>	<b>6</b>	<b>37,4</b>	<b>241,5</b>	<b>0,17</b>	<b>2,13</b>	<b>0,14</b>	<b>456</b>	<b>113,71</b>	<b>111,48</b>	<b>28,17</b>	<b>71,49</b>

**10 ДЕНЬ**

Наименование	Сборник Рецептур школьног о питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамин ы				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Расстегай с повидлом	2010	№805	70	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Кофейный напиток	2010	№719	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
<b>Итого</b>				<b>7,87</b>	<b>7,75</b>	<b>27</b>	<b>207,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,78</b>	<b>627,56</b>	<b>207,28</b>	<b>158,29</b>	<b>10,63</b>