

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

09 января 2025 г.

Утверждаю:
директор МОУ "Судский центр образования №1"



О.Н.Дранышева

09 января 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 12-18
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОБЗ - 2-х разовое питание

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучми, Москва, 2016. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и

Цена

Сборник рецептов	Дни/ Вид/Приема/Пития / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
Номер рецептуры							В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I			
1 День																	
Завтрак																	
196	Капша овсяная 250	250	25.89	21.62	173.015	715.52	0.423	30.07	281.933	293.803	237.133	33	3.377	0			
196	Чай с лимоном и сахаром 200	200	19.963	17.713	29.225	358.97	0.04	1.238	279	318.125	235.988	52.6	1.995	0.013			
54-3-ти	Чай с лимоном и сахаром 40	40	0.227	0.05	5.75	22.5	0.01	2.1		2.21	1.1	0.6	1.19				
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			4.2	34.8	11.2	0.99	0			
21	Кондитерка 60	60	4.62	1.74	40.8	180	0.11			11.2	43	15.2	0.99				
ПОЛДНИК																	
99	Суп вермише-левый на курином бульоне 180 ПР	180	2.013	4.075	15.461	157.68	0.013	8.5	160.76	193.87	126.46	28.963	0.05	0			
451	Компот из свежих плодов (яб.юлки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36	0.01	3.56	2.15	1.77	0.47				
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.48	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58				
2 День																	
Завтрак																	
171	Речка отварная 180	180	27.54	21.374	98.418	705.898	0.404	2	413.2	280.127	404.638	67.639	5.17	0.03			
105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	10.5	5.292	34.008	152.52	0.06	0	144	142.416	141.444	9.864	1.792	0			
110	Какао-напиток на молоке 200	200	9.724	11.792	10.67	296.348	0.044	0.88	252	17.941	120.494	17.435	1.628	0			
415	Хлеб из муки пшеничной 60	60	2.71	2.85	11.74	86.63	0.16	1.12	17.2	105.97	90.5	20.54	0.55	0.03			
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	1.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	52.2	19.8	1.2				
ПОЛДНИК																	
119	Борщ с капустой и картофелем 180	180	5.25	10.848	37.2	306.1	0.23	19.685	54.273	207.908	71.373	27.848	3.748	0			
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	4	10.688	20.6	200	0.2	19.225	54.263	203.938	52.913	23.788	3.138	0			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.31	0.02	10.38	63.52		0.46	0.01	0.37	0.06	0.06	0.03				
3 День																	
Завтрак																	
229	Омлет 210	210	26.91	15.887	130.73	548.51	0.176	1.24	405.8	332.37	308.19	39.86	4.06	0.03			
108	Зеленый горошек 100	100	18.61	12.01	59.16	283.96	0.08	1.09	287.8	261.54	273.39	24.22	2.67	0.03			
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	5	2.867	38	130	0.006	0.05	118	61.42	34.8	13.2	0.8				
54-3-ти	Чай с сахаром 200	200	3.08	0.96	28	113.6	0.08	0.1		9.2	34.8	13.2	0.8				
ПОЛДНИК																	
122	Рассольник Ленинградский 180	180	4.228	12.335	30.985	269.975	0.168	12.9	56.875	135.055	87.75	27.588	1.613	0			
428	Кисель ягодный 200	200	3.188	11.825	16.625	200.975	0.138	12.9	56.875	131.275	69.35	23.588	1.013	0			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.1	0.39	8.14	26.2	0.03			0.18	18.4	4	0.58				
4 День																	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58				
4 День																	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	16.04	34.098	182.258	875.003	0.443	32.467	331.385	551.815	382.25	116.758	7.567	0.06			

		Завтрак		12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06	125
171	Вареники молочная 250	250	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	0,05		
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8			
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2			
			3,07	18,248	108,238	332,993	0,09	18,635	22,385	82,285	79,25	29,008	2,488	0		83
		ПОЛДНИК														
93	Суп фасолевый на курином бульоне 180	180	2	18,088	88,188	240,663	0,05	16,275	22,375	75,125	58,7	23,238	1,438	0		
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58			42
		5 день														
		Завтрак		27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013	125
726	Блины 200	200	20,04	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0		
471	Молоко ступенное 30	30	2,1	2,97	2,85	150,5	0,27	0,3	12,6	152,1	65,7	10,2	0,06	0		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05			83
		ПОЛДНИК		3,953	4,415	36,77	333,675	0,083	12,5	231,25	218,975	108,863	33,463	2,43	0	
99	Суп из овощей 180	180	2,013	4,075	12,55	206,875	0,013	8,5	231,25	201,375	76,463	21,463	0,05	0		
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58			42
		6 день														
		Завтрак		18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06	125
226	Макаронны с сыром 200	200	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05		
54-21г	Кукуруза консервированная 100/Салат из моркови с сахаром 100	100	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22			
418	Кофейный напиток чайковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01		
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0		
			9,98	19,455	49,235	334,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0		83
		ПОЛДНИК														
81	Суп гороховый 180	180	8,96	17,875	32,225	250,4	0,048	19	188,25	154,2	80,738	5,275	2,525	0		
476	Напиток яблочный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04				0,36			0,04			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58			
		7 день														42
		Завтрак		22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034	125
239	Запеканка из творога с молоком ступенным 240	240	10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024		
9	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0		
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	10,54	0,55	0,01		
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2			
		ПОЛДНИК		13,48	17,564	43,79	293,475	0,318	19,87	129,35	160,005	223,863	32,895	3,395	0,038	83

151	Уха ростовская 180	180	6,18	13,094	17,02	148,275	0,008	13,85	109,35	141,525	54,213	18,675	1,825	0,038	
638	Компот из плодов сушеных 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28	6,02	20	14,88	151,25	10,22	0,99		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		42
	8 день														
	Завтрак		12,095	8,151	77,843	640,263	0,548	4,492	280,8	357,677	241,567	99,693	1,861	0,035	125
199	Каша пшенная 250	250	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035	
590	Кондитерское изделие 60	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	9,8	1,2		
	ПОЛДНИК		11,115	15,03	57,86	248,5	0,038	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95	0	83
318	Суп Минестроне 180	180	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	135,125	139	5,15	2,35	0	
	Кисель яблочный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		42
	9 день														
	Завтрак		32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,06	125
54-28к	Биточки куриные с соусом томатным и желтыми горошком 100/20/40	160	18,531	4,787	76,8	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,0496364	
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,4	139,28	120,78	60,264	4,068	0	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		83
	ПОЛДНИК		3,94	7,028	34,82	276	0,08	20,975	11,263	166,538	110,313	18,288	2,493	0	
119	Борщ с капустой и картофелем 180	180	2	6,688	10,6	149,2	0,01	16,975	11,263	148,938	77,913	6,288	0,113	0	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		42
	10 день														
	Завтрак		31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0	125
504	Пельмени с фаршем свиновым 250	250	29,1	33,08	49,18	487,9	0,34	10,43	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65		
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,15	10		16	11	9	3,2		
	ПОЛДНИК		3,083	4,235	32,6	300,205	0,053	10,86	0,01	208,535	97,013	12,233	1,1	0	83
99	Суп из овощей 180	180	2,013	4,075	12,55	207,875	0,013	8,5	0	201,375	76,463	6,463	0,05		
431	Компот из свежих плодов (яблук) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,36	2,15	1,77	0,47		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		43
															125