

Согласовано:

Директор ООО "Фабрика питания"

Исаева

Г.А.Исаева



09 января 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Судский центр образования №1"



О.Н.Дранышева

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 7-11
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класc), ОВЗ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.																	
Сборник рецептур		Индекс для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.															
Номер рецептуры	Дени/ Вид Приема Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)					Цена
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	Д (мкг)	А (ретинол)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	I (мг)	
1 день																	
Завтрак																	
196	Каша овсяная 200	200	48,47	50,88	205,05	1386,33	1,11	0,887	39,1	6	420,23	663,52	664,97	151,87	7,96	0,06	
54-3г	Чай с лимоном и сахаром 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,74	0,3	26,3	3,05	210,4	227,23	182,9	26,3	3,09	0	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	0,27	0,05	5,75	22,5	0,04	0,09	0,99	3,23	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01	
21	Ксилитерра 60	60	4,62	1,74	40,8	113,6	0,08	2,1				2,21	1,1	0,6	0,05		
Обед																	
36	Суп-пюре консервированные без вкуса (бул. Супы для свежих)	60	29,06	35,65	85,37	873,19	0,37	0,587	12,8	2,95	209,83	436,29	482,07	125,57	4,87	0,06	
90	Суп вермишевый на курином бульоне	200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	8,4	0,36	
54-28м	Баклажки куриные с соусом томатным (90/20)	110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	221,98	165,42	33,56	1,65	0,06	
340	Индюшечья жаренная отварная 150	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37		
451	Копченое 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		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		
2 день																	
Завтрак																	
171	Каши гречневая	150	24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	0,35	1,92	2,575	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03	
105	Фрикадельки по-калнинградски 90	90	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05			0,125	120	118,68	117,87	8,22	0,66		
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,04	0,35	0,8		220	16,31	109,54	15,85	1,48		
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14		1,12	2,45	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03	
Обед																	
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	21,62	28,27	109,93	830,58	0,33	0,495	34,09	3,53	79,02	13,8	52,2	19,8	1,2		
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			341,9	291,34	85,71	3,36	0,03	
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	12,98	0,88	901	163,15	42,33	19,03	0,91		
342	Рис отварной 150	150	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	3,55	2,5	54	13,6	96,59	19,64	0,13	0,03	
638	Копченое из свинины с соусом томатным 200	200	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06			0,15	16	75,55	81,45	20,72	0,57		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46			0,37	0,06	13,2	0,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,08					9,2	34,8	13,2	0,03		
3 день																	
Завтрак																	
229	Омлет 200	200	26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	0,355	3,89	4,45	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,08	0,355	1,09	4,45	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		2,7			12,6	18,15	13,23	0,44		

54-2-гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01		0,1		1,56	133,7	0,21		302,36	94,03	0,02	
	Обед																	
36	Остатки консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3				13,8	14,4	8,4	0,36		90
60	Салат из свежих огурцов																	
122	Рассольник ленинградский 200	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355	11,12			45,5	121,02	54,68	18,87	0,41		
6704	Напитки заправленные с томатным соусом 90/20	110	12,28	19,8		286		0,168			0,38	88,2	119,2	112,12	22,35			
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28		21,4	1,18			114,7	85,36	33,81	1,32	0,03	
428	Кисель яблочный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2							0,18			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		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03						3,6	18,4	4	0,58		90
	4 день																	
			46,61	52,76	217,79	1419,29	0,753	0,84	36,01	6,17	428,91	683,43	650,08	150,23	7,55	0,06	180	
	Завтрак																	
171	Вермишель молочная 200	200	11,87	13,62	69,62	519,51	0,353	0,27	13,52	5,95	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06		
54-2-гн	Какао с молоком 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	0,27	2,08	3,5	232	292	114	7,4	0,06	0,05		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		1,44	2,45	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	11	9	2,2			
	Обед																	90
82	Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	0,03		6,1			26,25	27	13,64	0,86			
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02		15,5	60,1	46,96	18,59	0,67			
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20		23,13	18,9	8,84	396,44	0,02	0,45	1,01	0,095	139,2	114,71	101,02	13,27	0,11			
341	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	162,4	0,23			0,125	20	14,88	151,25	30,22	0,39			
451	Компот из свежих яблок (яблочный 200)	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	2,15	1,77	0,17			
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58			
	5 день																	90
			45,42	45,9	191,86	1480,18	0,72	0,852	36,78	6,04	440,7	674	660,63	146,54	7,28	0,06		
726	Бинны 150	150	23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	0,42	3,09	4,05	223,2	327,51	367,69	63,08	2,62	0,01	180	
471	Молоко стуженное 20	20	1,4	1,98	1,9	87	0,01		0,2	0,65	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04			
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	11	9	2,2			
54-3-гн	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			
	Обед																	90
			21,48	28,98	93,93	925,12	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,49	352,94	83,46	4,66	0,05		
22	Зеленый горошек (м) Салат из помидор	60	3	1,72	7,98	55,2	0,1		6			12	37,24	12,6	0,12			
	Завтрак																	
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04			
54-3-р	Финишка с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65	8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04		
354	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21		16,89	0,34	24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01		
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	14	8	1,8			
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58			
			25,386	33,364	101,808	868,052												90
	6 день		47,5	49,08	201,58	1379,15	0,756	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	151,96	7,25	0,06		
																		180

Завтрак		17.52	17.96	99.27	598.42	0.582	0.08	1.38	2.63	167.2	376.52	443.91	103.72	3.95	0.06
226	Макророн с сыром 200	200	4.84	10.56	23.73	198.52	0.002	0.08	0.18	147.2	226.74	138.51	14.12	1.81	0.05
54-213	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6.18	2.94	36	195	0.31				20.4	180.6	62.4	1.22	
418	Кофейный напиток заварной на молоке 200	200	3.42	3.5	11.54	91.3	0.19	1.3	2.45	20	120.18	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	
36	Орешки консервированные без уксуса 60 (Салат из свежих овощей 60)	60	29.98	31.12	102.31	780.73	0.154	0.8	35.1	263.2	288.41	234.26	48.24	3.3	0
Обед			0.48	0.06	1.02	7.8	0.02	3			13.8	14.4	8.4	0.36	
81	Суп гороховый 200	200	6.96	13.5	22.58	228.32	0.004								
331	Плов куриный 240	240	18.44	15.02	33.7	347.17	0.02	17.6	0.65	118.6	135.76	64.59	5.82	0.66	
476	Напиток ягодный 240	200	0.08	1.44	10.79	41.04		14.5	2.8	144.6	135.69	102.07	16.82	0.86	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08				9.2	34.8	13.2	0.8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03				0.2	34.8	13.2	0.8	
7 день			48.29	49	183.96	1346.22	0.741	35.61	6.075	428.04	661.13	660.55	150.51	7.207	0.06
239	Запеканка из творога с молоком сушеным 150/50	200	20.16	18.63	96.23	587.14	0.383	0.22	1.63	5.17	148.84	410.96	290.42	71.88	2.397
9	Кондитерское изделие 40	40	3.08	1.16	27.2	120	0.08		2.72	131.64	282.39	113.72	18.84	0.007	0.02
415	Карто-напиток на молоке 240	200	2.71	2.85	11.74	86.63	0.16	1.12	2.45	17.2	195.97	90.5	20.54	0.55	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14				8.8	34	12.8	0.64	
Обед			28.13	30.37	87.73	750.08	0.338	33.98	0.905	279.2	250.17	370.13	78.53	4.81	0.03
186	Салат из свежих овощей с огурцами 60	60	0.83	4.81	2.9	58.42	0.003	4.9			38.58	21.44	11.08	0.68	
151	Уха ростовская 200	200	4.97	8.38	14.67	149.82	0.003	12			114.22	43.37	18.14	0.66	
318	Мидии из устриц в томатном соусе 90/20	110	7.13	7.9	8.84	246.44	0.001	11.06	0.78	139.2	28.71	57.02	13.27	1.11	0.03
341	Каша гречневая 150	150	6.36	4.33	20.55	102.4	0.001								
638	Компот из плодов сушеных 200	200	6.36	4.33	20.55	102.4	0.28	6.02	0.125	120	14.88	61.25	15.22	0.39	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04			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				4.6	17.4	6.6	0.4	
8 день			48.46	49.21	291.95	1472.28	0.755	37.67	6	425.3	665.52	691.34	151.04	7.3	0.06
199	Каша пшеница 200	200	12.45	7.77	85.35	623.1	0.53	4.18	0.38	132	316.81	231.3	55.6	2.05	0.03
590	Кондитерское изделие 40	40	3.08	1.16	27.2	98	0.08	2.08	0.38	132	29.2	144	22.4	0.16	0.03
54-371	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	5.35	22.5	0.01				8.8	34	12.8	0.64	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14	2.1			2.21	1.1	0.6	0.05	
Обед			36.01	41.44	116.6	849.18	0.225	33.49	5.62	293.3	348.71	460.04	95.44	5.25	0.03
57	Карпачев кашеиз (60/ Салат витаминный 60)	60	1.03	1.66	6.49	28.06	0.02				27.39	17.71	9.12	0.34	
318	Суп Миннегроне	200	8.06	11.6	31.6	143.6	0.006	0.32			1.39	2	1.12	0.44	
49	Удеш из мяса птицы 90	90	19.96	21.75	13.39	282.48	0.001	4.5	3.99	116.9	118.16	193.24	36.86	2.04	
354	Пюре картофельное 150	150	2.84	4.94	22.76	212.44	0.16	11.89	0.34	174.4	42.08	84.69	28.14	1.03	0.03
	Кисель ягодный 200	200	0.1	0.39	8.14	26.2					0.18			0.02	

[illegible]