

Утверждаю :

Н.П. Шадшева Н.П.

/Шадшева Н.П.

2024г.

Согласовано:

МБОУ СОШ № 1

/Субуханкулова С.Б.

« 20 » 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед ОВЗ
для учащихся 5 - 11 класс (осеннее-зимний период)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 1

Обед

111	Суп с макаронными изд. На курином бульоне	250	149	12	11	15
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	229	9	8	12
305	Рис припущенный с маслом	200	220	9	8	51
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	60	161	9	6	24
	ИТОГО :	810	819	39	33	117

День 1

Дополнительное питание

422	Булочка Ванильная	100	123	7,9	7,48	44,48
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	300				

День 2

Обед

84	Борщ с карт. с капустой св со сметаной	260	157	6	6	9
234	Котлета рыбная с маслом	100	222	12	8	17
312/пр	Картофельное пюре	200	233	7	8	38
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	ИТОГО :	817	808	33	30	103

День 2

Дополнительное питание

415	Булочка домашняя с сахаром	100	185	7,08	12,14	55,68
342	Компот из св. яблок	200	115	0	0	28,0
	ИТОГО :	300				

День 3

Обед

98	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	140	9	7	18
269	Биточки особые с маслом	95	225	10	8	22
306	Гороховое пюре	200	214	12	6	27
пр	Хлеб йодированный	60	161	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	805	800	39	29	106

День 3

Дополнительное питание

456	Коржик молочный	75	153,0	10,09	11,11	14,77
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 4

Обед

99	Суп овощной с зелённым горошком со сметаной	250	135	14	10	15
288	Бедро куриное отварное	105	257	12	6	12
309	Макароны отварные с маслом	200	221	9	9	52
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	805	807	43	33	118

День 4

Дополнительное питание

425	Булочка Дорожная	100	221,0	6,78	13,96	42,14
379	Кофейный напиток б/молока	200	100,6	1,18	0	16,0
	ИТОГО :	300,0	321,6	7,96	13,96	58,14

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	148	12	9	14
260	Гуляш из свинины	100	221	12	10	23
305	Рис припущенный с маслом	200	199	9	6	33
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	17
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
	ИТОГО : 800			41	33	111

День 5

Дополнительное питание

396	Булочка Веснушка	75	176,03	3,45	8,18	48,03
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
	ИТОГО :	275	236,02	3,45	8,18	63,03

День 6

Обед

88	Щи с карт. с капустой св. со сметаной	260	122	4	5	8
278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	100	223	18	10	23
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	261	12	8	45
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	9	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	810	800	42	32	115

День 6

Дополнительное питание

410/468	Ватрушка с творогом	75	163,94	12,05	7,16	32,17
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
	ИТОГО :	275	223,94	12,054	7,16	47,17

День 7

Обед

108/109	Суп картофельный с клёцками	250	144	14	5	9
295	Котлета из мяса птицы с маслом	100	200	9	13	21
312	Картофельное пюре	200	204	12	7	29
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
349	Компот из сухофруктов	200	133	0	0	32
	ИТОГО :	800	815	43	33	115

День 7

Дополнительное питание

421	Булочка Обыкновенная	100	152,0	3,72	4,78	24,80
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15
	ИТОГО :	300	212,0-	3,72	4,78	39,8

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 8

Обед

82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	138	7	5	7
268	Шницель особый с маслом	100	257	14	9	25
306	Гороховое пюре	200	184	12	8	34
пр	Хлеб йодированный	60	161	10	10	29
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
ИТОГО :		800	800	43	32	110

День 8

Дополнительное питание

396	Булочка домашняя с сахаром	90	199,0	6,6	9,6	12,7
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
ИТОГО :		290,0	259,0	6,6	9,6	27,7

День 9

Обед

82	Борщ с карт. с кап. св. со сметаной	250	140	6	6	7
290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	120	249	17	9	23
309	Макароны отварные	200	215	13	10	51
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
ИТОГО :		807	800	44	33	120

День 9

Дополнительное питание

429	Булочка Веснушка	75	176,03	3,45	8,18	48,03
349	Компот из сухофруктова	200	133,0	0	0	32,0
ИТОГО :		275	309,03	3,45	8,18	80,03

День 10

Обед

102	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250	147	9	9	22
250	Жаркое по домашнему с птицей	300	432	26	16	73
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
ИТОГО :		800	800	43	33	120

День 10

Дополнительное питание

412	Пицца школьная	90	228,0	8,9	5,0	25,4
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
ИТОГО :		290	288,0	8,9	5,0	40,4

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.