

Утверждаю :  
 ИП Головских Н.А.  
 Головских Н.А.  
 « 25 » 09 2024г.

Согласовано:  
 МБОУ СОШ № 3  
 /Казанцева С.В.  
 « 25 » 09 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак (ОВЗ)  
 для учащихся 1 - 4 класс (осеннее- зимний период)

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

День 1  
 Завтрак

173	Каша молочная с маслом, и сахаром	250	330	10	11	43
15/пр	Батон пшеничный, сыр Российски	40/40	115	8	7	16
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
ИТОГО :		530	505	18,0	18,0	74,0

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  
 Завтрак

234	Котлета рыбная с маслом	100	222	7,18	7,0	12,0
312/пр	Картофельное пюре, огурец св.	150/30	160,0	5,0	5,8	27,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	16,0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62,0	0	0	15,0
ИТОГО :		512	511	16,18	15,8	70,0-

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  
 Завтрак

269	Биточки особые с маслом	100	214	5,0	6,0	18,0
306	Гороховое пюре	175	139,0	7,0	8,0	22,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	5,0	4,0	12,0
342	Компот вишнёвый	200	115	0	0	17,0
ИТОГО :		505	548	17,0	18,0	69,0

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
ИТОГО :		275	213,0			

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

**День 4**

**Завтрак**

288	Бедро куриное отварное	105	200,0	7,0	6,0	20,0
309	Макароны отварные с маслом, огурец	160/30	198,0	6,0	7,0	26,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	5,0	4,0	12,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>520</b>	<b>525,0</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>73,0</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>300,0</b>	<b>321,6</b>	<b>7,96</b>	<b>13,96</b>	<b>58,14</b>

**День 5**

**Завтрак**

260	Гуляш из свинины	100	221,0	6,64	10,0	19,0
305	Рис припущенный с маслом	150	200,0	3,7	5,0	17,0
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	18,90
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	3	24,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>500</b>	<b>663,0</b>	<b>18,34</b>	<b>18,0</b>	<b>78,9</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>275</b>	<b>236,02</b>	<b>3,45</b>	<b>8,18</b>	<b>63,03</b>

**День 6**

**Завтрак**

210	Омлет натуральный с маслом	200	210,0	5,0	9,0	12,0
380	Кофейный напиток б/молока	200	96,0	0	0	16,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	12,0
Пр/пр	Батон пшеничный с повидлом	40/35	142,0	9,0	6,0	42,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>500,00</b>	<b>515,5</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>82,0</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>275</b>	<b>223,94</b>	<b>12,054</b>	<b>7,16</b>	<b>47,17</b>

**День 7**

**Завтрак**

295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	235,0	7,5	11,3	10,3
312	Картофельное пюре, огурец св.	150/25	144,0	3,9	3,0	18,0
пр	Хлеб йодированный	40	107,0	6,0	4,0	9,0
349	Компот из сухофруктов	200	133,0	1	0	32,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>510,0</b>	<b>619,0</b>	<b>18,4</b>	<b>18,3</b>	<b>69,3</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>300</b>	<b>212,0-</b>	<b>3,72</b>	<b>4,78</b>	<b>39,8</b>

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

**День 8**

**Завтрак**

268	Биточки особые с маслом	95	203,3	6,75	5,7	17,1
306/пр	Гороховое пюре, огурец св.	175/30	169,0	7,0	8,0	22,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,5	3,0	7,0
348	Компот из кураги	200	115,0	0	0	28,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>567,3</b>	<b>18,25</b>	<b>16,7</b>	<b>74,1</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>290,0</b>	<b>259,0</b>	<b>6,6</b>	<b>9,6</b>	<b>27,7</b>

**День 9**

**Завтрак**

290/331	Птица тушен. в сметано-томатном соусе	100	160,0	10,0	11,0	4,0
309	Макароны отварные , огурец св.	150/25	257,0	4,0	3,5	50,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,8	3,6	11,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>505,0</b>	<b>557,0</b>	<b>18,8</b>	<b>128,1</b>	<b>80,0</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>275</b>	<b>309,03</b>	<b>3,45</b>	<b>8,18</b>	<b>80,03</b>

**День 10**

**Завтрак**

250	Жаркое по домашнему с птицей	300	405,8	10,96	12,7	57,0
пр	Хлеб пшеничный	50	134,0	8,0	6,0	19,0
пр	Сок яблочный	200	87,0	0	0	1,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550,0</b>	<b>626,8</b>	<b>18,96</b>	<b>18,7</b>	<b>77,0</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>290</b>	<b>288,0</b>	<b>8,9</b>	<b>5,0</b>	<b>40,4</b>

См. сборник рецептур 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.