



Утверждаю:  
П.П. Годовских Н.А.  
Головских Н.А.  
« 09 » 01 2025г.

Согласовано:  
МБОУ СОШ №3  
/Казанцева С.В.  
« 09 » 01 2025г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед (ОВЗ)  
для учащихся 1 - 4 класс (зимний – весенний 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 | 139 | 6  | 8  | 8   |
| 280     | Фрикаделька в сметано-томатном соусе      | 100 | 219 | 6  | 5  | 2   |
| 305     | Рис припущенный с маслом                  | 150 | 200 | 7  | 7  | 51  |
| 376     | Чай с сахаром                             | 200 | 60  | 0  | 0  | 15  |
| пр      | Хлеб йодированный                         | 50  | 134 | 8  | 8  | 24  |
| ИТОГО : |   | 750 | 752 | 27 | 28 | 100 |

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 | 183 | 7,9 | 7,48 | 59,48 |

День 2 Обед

|         |  |     |     |       |      |    |
|---------|--|-----|-----|-------|------|----|
| 84      | Борщ с карт. с капустой св со сметаной | 260 | 157 | 6     | 6    | 9  |
| 288     | Птица отварная с маслом                | 100 | 222 | 7,18  | 7    | 12 |
| 312/пр  | Картофельное пюре                      | 160 | 175 | 5     | 5,8  | 31 |
| пр      | Хлеб йодированный                      | 50  | 134 | 8     | 8    | 24 |
| 377     | Чай с сахаром с лимоном                | 207 | 62  | 0     | 0    | 15 |
| ИТОГО : |  | 777 | 750 | 26,18 | 26,8 | 91 |

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 | 300 | 7,08 | 12,14 | 83,68 |

День 3

Обед

|         |                                      |     |     |    |    |    |
|---------|--------------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| 98      | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 140 | 6  | 7  | 18 |
| 269     | Биточки особые с маслом              | 95  | 214 | 7  | 8  | 22 |
| 306     | Гороховое пюре                       | 160 | 225 | 7  | 6  | 19 |
| пр      | Хлеб йодированный                    | 50  | 134 | 8  | 8  | 24 |
| 376     | Чай с сахаром                        | 200 | 60  | 0  | 0  | 15 |
| ИТОГО : |                                      | 755 | 773 | 28 | 29 | 98 |

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 | 10,09 | 11,11 | 29,77 |



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

**День 4**

**Обед**

|     |  |            |            |           |           |           |
|-----|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 99  | Суп овощной с зелёным горошком со сметаной | 250        | 125        | 4         | 6         | 10        |
| 288 | Бедро куриное отварное                     | 95         | 251        | 7         | 6         | 12        |
| 309 | Макароньы отварные с маслом                | 160        | 185        | 9         | 9         | 37        |
| 376 | Чай с сахаром                              | 200        | 60,0       | 0         | 0         | 15        |
| пр  | Хлеб йодированный                          | 50         | 134        | 8         | 8         | 24        |
|     | <b>ИТОГО :</b>                             | <b>755</b> | <b>755</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>98</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**

**Обед**

|     |   |            |            |           |           |           |
|-----|---|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 102 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250        | 168        | 6         | 5         | 14        |
| 244 | Плов из мяса птицы                            | 250        | 388        | 18        | 17        | 42        |
| 376 | Чай с сахаром                                 | 200        | 60         | 0         | 0         | 15        |
| пр  | Хлеб йодированный                             | 50         | 134,0      | 8         | 8         | 24        |
|     | <b>ИТОГО :</b>                                | <b>750</b> | <b>750</b> | <b>32</b> | <b>30</b> | <b>95</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>236,03</b> | <b>3,45</b> | <b>8,18</b> | <b>63,03</b> |

**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        | 212        | 8         | 10        | 13        |
| 305     | Рис припущенный с маслом                | 160        | 238        | 9         | 6         | 35        |
| пр      | Хлеб йодированный                       | 50         | 134        | 8         | 8         | 24        |
| 376     | Чай с сахаром                           | 200        | 60         | 0         | 0         | 15        |
|         | <b>ИТОГО :</b>                          | <b>770</b> | <b>766</b> | <b>29</b> | <b>29</b> | <b>95</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>12,05</b> | <b>7,16</b> | <b>47,17</b> |

**День 7**

**Обед**

|         |                                |            |            |           |           |           |
|---------|--------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 108/109 | Суп картофельный с клёцками    | 250        | 144        | 7         | 3         | 7         |
| 295     | Котлета из мяса птицы с маслом | 95         | 200        | 9         | 13        | 21        |
| 171     | Каша пшеничная вязкая          | 200        | 176        | 5         | 5         | 15        |
| пр      | Хлеб йодированный              | 50         | 134        | 8         | 8         | 24        |
| 349     | Компот из сухофруктов          | 200        | 133        | 0         | 0         | 32        |
|         | <b>ИТОГО :</b>                 | <b>795</b> | <b>787</b> | <b>29</b> | <b>29</b> | <b>99</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</b> | <b>3,72</b> | <b>4,78</b> | <b>39,8</b> |



| ИТОГО :    |                   | 300        | 212,0-                         | 3,72  | 4,78 | 39,8     |
|------------|-------------------|------------|--------------------------------|-------|------|----------|
| № рецептур | Наименование блюд | Выход (гр) | Энергетическая ценность (Ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
| 1          | 2                 | 3          | 5                              | 6     | 7    | 8        |

**День 8**  
**Обед**

|         |   |     |     |    |    |    |
|---------|---|-----|-----|----|----|----|
| 82      | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 255 | 138 | 7  | 5  | 7  |
| 268     | Шницель особый с маслом                                 | 95  | 198 | 9  | 9  | 20 |
| 306     | Гороховое пюре  | 160 | 225 | 5  | 8  | 29 |
| пр      | Хлеб йодированный                                       | 50  | 134 | 8  | 8  | 24 |
| 376     | Чай с сахаром   | 200 | 60  | 0  | 0  | 15 |
| ИТОГО : |   | 760 | 755 | 29 | 30 | 95 |

**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 | 5  | 6  | 5  |
| 290/331 | Птица тушённая в сметано-томатном соусе | 100 | 195 | 7  | 5  | 23 |
| 309     | Макароны отварные с маслом              | 150 | 219 | 8  | 10 | 30 |
| 377     | Чай с сахаром с лимоном                 | 207 | 62  | 0  | 0  | 15 |
| пр      | Хлеб йодированный                       | 50  | 134 | 8  | 8  | 24 |
| ИТОГО : |   | 757 | 750 | 28 | 29 | 97 |

**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 | 265 | 147 | 9  | 9  | 22 |
| 250     | Жаркое по домашнему с птицей                | 250 | 390 | 13 | 13 | 51 |
| пр      | Хлеб пшеничный                              | 50  | 134 | 8  | 8  | 24 |
| пр      | Сок яблочный                                | 200 | 87  | 0  | 0  | 1  |
| ИТОГО : |   | 765 | 758 | 30 | 30 | 98 |

**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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативс .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
  - 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.