

Утверждаю :

ПМ Головских Н.А.

Головских Н.А.

2025г.



Согласовано:

МБОУ СОШ №3

/ Казанцева С.В.

« 09 » « 01 » 2025г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед (ОВЗ)
для учащихся 5 - 11 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	300	166	8	10	8
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	6	7	2
305	Рис припущенный с маслом	200	266	10	9	60
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
ИТОГО :		850	845	32	34	109

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	193	7,9	7,48	59,48

День 2 Обед

84	Борщ с карт. с капустой св со сметаной	300	157	8	7	9
288	Птица отварная с маслом	100	222	9	8	18
312/пр	Картофельное пюре	200	219	7	6	33
пр	Хлеб йодированный	60	161	10	10	34
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
ИТОГО :		867	821	34	31	109

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	300	150	5	7	12
288	Бедро куриное отварное	100				
309	Макароны отварные с маслом	200	277	11	10	13
376	Чай с сахаром	200	231	10	11	47
пр	Хлеб йодированный	50	60	0	0	15
	ИТОГО :	850	852	34	36	111

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	300	201	8	9	17
244	Плов из мяса птицы	300	465	22	17	59
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
	ИТОГО :	850	860	38	34	115

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	300	149	4	5	8
278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	100	212	8	10	13
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	297	14	12	48
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	850	852	34	35	108

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 клецками	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
	ИТОГО :	755	787	29	29	99

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

День 7

Дополнительное питание

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

День 8

Обед

82	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	300	166	9	7	9
268	Шницель особый с маслом	100	209	10		
306	Гороховое пюре	200	281	7	10	21
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	9	39
376	Чай с сахаром	200	60	0	8	24
	ИТОГО :	850	850	34	34	108

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	300	168	8	8	9
290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	218	7	7	23
309	Макаронь отварные с маслом	200	278	12	14	42
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	857	852	35	37	113

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	315	175	11	11	32
250	Жаркое по домашнему с птицей	300	468	15	16	61
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
	ИТОГО :	865	864	34	35	118

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 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.