

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

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

Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак (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

Завтрак

173	Каша молочная с маслом ,сахаром	250	330	10	11	43
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
Пр/пр	Батон пшеничный с сыром	80	115	8	7	16
	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	183	7,9	7,48	59,48

День 2

Завтрак

288	Птица отварная 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	300	7,08	12,14	83,68

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
349	Компот из сухофруктов	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	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

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	4,0	4,0	12,0
	ИТОГО :	520	525,0	18,0	17,0	73,0

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

Завтрак

244	Плов из мяса птицы	350	321,0	10,34	10,0	36,0
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	19,0
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24,0
	ИТОГО :	500	563,0	18,34	18,0	79,0

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	236,03	3,45	8,18	63,03

День 6

Завтрак

210	Омлет натуральный с маслом	200	210,0	5,0	9,0	12,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	12,0
Пр/пр	Батон пшеничный с повидлом	50/40	172,0	9,0	6,0	42,0
	ИТОГО :	515,00	509,0	18,0	18,0	81,0

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	12,05	7,16	47,17

День 7

Завтрак

295	Котлета из мяса птицы с маслом	100	235,0	7,5	11,3	10,3
171	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	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
	ИТОГО :	520,0	619,0	18,4	18,3	69,3

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,	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

Завтрак

268	Шницель особый 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
	ИТОГО :	530	567,3	18,25	16,7	74,1

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

Завтрак

290/331	Птица тушен. в сметано-томатном соусе	100	160,0	10,0	11,0	4,0
309	Макароны отварные	175	257,0	4,0	3,5	50,0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,8	3,6	11,0
	ИТОГО :	512,0	557,0	18,8	18,1	80,0

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

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
	ИТОГО :	550,0	626,8	18,96	18,7	77,0

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.