

Утверждаю :  
 ПП Головских Н.А.  
 Головских Н.А.  
 « 09 » 09 / 2025г.

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



**Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак (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**

**Завтрак**

280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	8	9	2
305	Рис припущенный с маслом	200	236	12	9	22
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>649</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>93</b>

**День 1**

**Дополнительное питание**

422	Булочка Ванильная	100	123	7,9	7,48	44,48
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО :</b>	<b>300</b>	<b>193</b>	<b>7,9</b>	<b>7,48</b>	<b>59,48</b>

**День 2 Завтрак**

288	Птица отварная с маслом	100	222	7	7	22
312/пр	Картофельное пюре	200	213	9	7	43
пр	Хлеб йодированный	25	67	4	4	16
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	<b>ИТОГО :</b>	<b>532</b>	<b>564</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>96</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>7,08</b>	<b>12,14</b>	<b>83,68</b>

**День 3**

**Завтрак**

269	Биточки особые с маслом	95	214	6	6	23
306	Гороховое пюре	160	175	9	10	42
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	12
349	Компот из сухофруктов	200	115	0	0	17
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>584</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>94</b>

**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
	<b>ИТОГО :</b>	<b>275</b>	<b>213,0</b>	<b>10,09</b>	<b>11,11</b>	<b>29,77</b>

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

**День 4**

**Завтрак**

288	Бедро куриное отварное	105	200	10	8	20
309	Макароны отварные с маслом	200	60	8	9	46
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	25	67	4	4	12
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>587</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>93</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**

244	Плов из мяса птицы	300	321	14	15	52
342	Компот из св. яблок	200	108	0	0	19
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>563</b>	<b>22</b>	<b>23</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>236,02</b>	<b>3,45</b>	<b>8,18</b>	<b>63,03</b>

**День 6**

**Завтрак**

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	25	67	4	3	12
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО :</b>	<b>525</b>	<b>636</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>98</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	100	225	8	11	13
171	Каша пшеничная вязкая	200	192	9	6	37
пр	Хлеб йодированный	40	107	6	4	9
349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	<b>ИТОГО :</b>	<b>540</b>	<b>657</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>91</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>

№ 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	100	209	10	10	21
306	Гороховое пюре	200	281	7	9	39
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	12
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>630</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>87</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 тушённая в сметано-томатном соусе	100	160	10	11	16
309	Макароны отварные с маслом	200	257	7	8	50
377	Чай с сахаром с лимоном	207	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	30	80	4	4	15
	<b>ИТОГО :</b>	<b>537</b>	<b>557</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>95</b>

**День 9**

**Дополнительное питание**

429	Булочка Веснушка	75	176,03	3,45	8,18	48,03
349	Компот из сухофруктов	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	15	17	67
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	6	24
пр	Сок яблочный	200	87	1	0	1
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>626</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>92</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 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.