

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"

Утверждаю:
Контактный управляющий МОУ
"Ботовский центр образования"

Г.А.Исаева

Т.А.Крупнова

01 сентября 2024 г.

01 сентября 2024 г.



Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 12-18
2024-2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических															цена
Номер рецепта	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
1 день															
Завтрак															
			25,89	21,62	173,02	715,52	0,423	30,07	281,93	293,8	237,13	33	3,377	0	
726	Блины 200	200	20,04	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,33	114,29	124,53	0	0,267	0	
471	Молоко сгущенное 30	30	2,1	2,97	2,85	150,5	0,27	0,3	12,6	152,1	65,7	10,2	0,06	0	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
54-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		
102	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	0	90
Обед															
			3,083	4,235	35,771	397,93	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0	
99	Суп вермишелевый на	250	2,013	4,075	15,461	305,6	0,013	8,5	160,75	193,87	126,46	28,963	0,05	0	
451	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,48	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		35
2 день															125
Завтрак															
			27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,13	404,64	67,639	5,17	0,03	
171	Гречка отварная 180	180	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,42	141,44	9,864	1,792	0	
105	Фрикадельки по-	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,49	17,435	1,628	0	
415	Какао-напиток на молоке	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03	
18	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		
Обед															90
			5,25	10,848	37,2	335,32	0,23	19,685	54,273	207,91	71,373	27,848	3,748	0	
119	Борщ с капустой и	250	4	10,688	20,6	229,2	0,2	19,225	54,263	203,94	52,913	23,788	3,138	0	
638	Компот из смеси	200	0,31	0,02	10,38	63,32		0,46	0,01	0,37	0,06	0,06	0,03		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		
3 день															35
Завтрак															125
			26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03	
229	Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03	
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57		
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		
54-	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		
Обед															90
			4,228	12,355	30,985	289,975	0,168	12,9	56,875	135,06	87,75	27,588	1,613	0	
122	Рассольник ленинградский	250	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138	12,9	56,875	131,28	69,35	23,588	1,013	0	
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		

	4 день		16,04	34,098	182,26	875,003	0,443	32,467	331,39	551,82	382,25	116,758	7,567	0,06	35
	Завтрак		12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06	125
171	Вермишель молочная 250	250	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	0,05	
54-	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
	Обед		3,07	18,248	108,24	362,993	0,09	18,635	22,385	82,285	79,25	29,008	2,488	0	90
93	Суп фасолевый на	250	2	18,088	88,188	270,663	0,05	16,275	22,375	75,125	58,7	23,238	1,438	0	
451	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		
	5 день														35
	Завтрак		27,933	20,463	103,78	675,07	0,24	3,338	279	335,74	314,89	79,6	5,174	0,013	125
196	Каша овсяная 250	250	19,963	17,713	29,225	358,97	0,04	1,238	279	318,13	235,99	52,6	1,995	0,013	
54-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19		
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999		
21	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99		
	Обед		3,953	4,415	36,77	353,675	0,083	12,5	231,25	218,98	108,86	33,463	2,43	0	90
99	Суп из овощей 250	250	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	231,25	201,38	76,463	21,463	0,05	0	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		
	6 день														35
	Завтрак		18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06	125
226	Макаронны с сыром 200	200	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05	
54-	Кукуруза	100	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22		
418	Кофейный напиток	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0	
	Обед		9,98	19,455	49,235	394,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0	90
81	Суп гороховый 250	250	8,96	17,875	32,225	310,4	0,048	19	188,25	154,2	80,738	5,275	2,525	0	
476	Напиток ягодный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04				0,36			0,04		
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58		

	7 день													35
	Завтрак													125
		22,65	18,846	112,89	665,162	0,427	1,732	175,17	441,84	330,16	64,148	2,748	0,034	
239	Запеканка из творога с	240	10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,97	308,87	136,46	14,608	0,038	0,024
9	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0
415	Какао-напиток на молоке	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	10,54	0,55	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	Обед													90
151	Уха ростовская 250	250	6,18	13,094	17,02	168,275	0,008	13,85	109,35	141,53	54,213	18,675	1,825	0,038
638	Компот из плодов	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28	6,02	20	14,88	151,25	10,22	0,99	
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
	8 день													35
	Завтрак													125
		12,095	8,151	77,843	640,263	0,548	4,492	280,8	357,68	241,57	99,693	1,861	0,035	
199	Каша пшеничная 250	250	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035
590	Кондитерское изделие 60	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0
54-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	9,8	1,2	
	Обед													90
318	Суп Минестроне	250	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	135,13	139	5,15	2,35	0
	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02	
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
	9 день													35
	Завтрак													125
		32,627	12,463	141,77	674,131	0,305	2,115	333,07	400,94	326,84	100,904	6,943	0,06	
54-	Биточки куриные с	160	18,531	4,787	76,8	361,353	0,031	0,815	298,67	132,25	81,262	13,44	1,955	0,0496364
245	Каша гречневая	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,4	139,28	120,78	60,264	4,068	0
54-	Кофейный напиток с	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	Обед													90
119	Борщ с капустой и	250	2	6,688	10,6	199,2	0,01	16,975	11,263	148,94	77,913	6,288	0,113	0
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	

10 день														35
Завтрак		31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0	125
504	Пельмени с маслом	230	29,1	33,08	49,18	487,9	0,34	10,43	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65	
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,15	10		16	11	9	3,2	
Обед		3,083	4,235	32,6	319,205	0,053	10,86	0,01	208,54	97,013	12,233	1,1	0	90
99	Суп из овощей 250	250	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	0	201,38	76,463	6,463	0,05	
451	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	35
														125