

Согласовано:  
Директор ООО "Фабрика питания"

Г.А.Исаева



01 сентября 2024 г.

Утверждаю:  
Контактный управляющий МОУ  
"Ботовский центр образования"  
Т.А.Крупнова



01 сентября 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
для питания учащихся ОВЗ 7-11  
2024-2025 учебный год

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1- 4 класс),**

**ОВЗ**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник																	
№	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)					цена
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	A (мкг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мкг)	
<b>1 день</b>			48,47	50,88	205,05	1386,33	1,11	0,887	39,1	6	420,23	663,5	664,97	151,87	7,96	0,06	
<b>Завтрак</b>			19,41	15,23	119,68	513,14	0,74	0,3	26,3	3,05	210,4	227,2	182,9	26,3	3,09	0	
726	Блины 150	150	15,03	12,48	81,03	292,44		0,3	14	2,4	202	100,7	100,9		0,2		
471	Молоко сгущенное 20	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61		0,2	0,65	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	11	9	2,2		
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		
102	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,31	0,72	21	85,2	0,07					6,9	26,1	9,9	0,6		
<b>Обед</b>			29,06	35,65	85,37	873,19	0,37	0,587	12,8	2,95	209,83	436,3	482,07	125,57	4,87	0,06	90
36	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36		
99	Суп вермишелевый на	200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04		
54-	Ежики куриные с соусом	110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	222	165,42	53,56	1,65	0,06	
340	Изделия макаронные	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37		
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		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	90	
<b>2 день</b>			46,54	47,69	201,71	1411,39	0,72	0,845	36,01	6,105	436,22	596,7	661,45	150,12	7,25	0,06	180
<b>Завтрак</b>			24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	0,35	1,92	2,575	357,2	254,8	370,11	64,41	3,89	0,03	
171	Каша гречневая	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05			0,125	120	118,7	117,87	8,22	0,66		
105	Фрикадельки по-	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,35	0,8		220	16,31	109,54	15,85	1,48		
415	Какао-напиток на молоке	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16		1,12	2,45	17,2	106	90,5	20,54	0,55	0,03	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					13,8	52,2	19,8	1,2		
<b>Обед</b>			21,62	28,27	109,93	830,58	0,33	0,495	34,09	3,53	79,02	341,9	291,34	85,71	3,36	0,03	90
57	Капуста квашеная/ Салат из	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			76,43	17,71	9,12	0,34		
119	Борщ с капустой и	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,2	42,33	19,03	0,91		
49	Гуляш из отварного мяса	90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	3,55	2,5	54	13,6	96,59	19,64	0,13	0,03	
342	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06			0,15	16	75,55	81,45	20,72	0,57		
638	Компот из смеси	200	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06		0,03		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	90	

	<b>3 день</b>		46,44	49,52	187,17	1308,73	0,652	0,878	39,41	6,01	421,5	660,7	628,7	144,68	7,02	0,06	180
	<b>Завтрак</b>		26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	0,355	3,89	4,45	287,8	283,6	326,34	50,65	3,93	0,03	
229	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	0,355	1,09	4,45	287,8	261,5	273,39	24,22	2,67	0,03	
пр	Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002		2,7			12,6	18,15	13,23	0,44		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	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		
	<b>Обед</b>		20,03	34,48	71,64	811,59	0,48	0,523	35,52	1,56	133,7	377,1	302,36	94,03	3,09	0,03	90
36	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36		
122	Рассольник ленинградский	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355	11,12		45,5	121	54,68	18,87	0,41		
##	Нагетсы запеченные с	110	12,28	19,8		286		0,168		0,38	88,2	119,2	112,12	22,35			
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81	1,32	0,03	
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18			0,02		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		90
	<b>4 день</b>		46,61	52,76	217,79	1419,29	0,753	0,84	36,01	6,17	428,91	683,4	650,08	150,23	7,55	0,06	180
	<b>Завтрак</b>		11,87	13,62	69,62	519,51	0,353	0,27	13,52	5,95	254,2	455,7	285,9	62,14	4,07	0,06	
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	0,27	2,08	3,5	232	292	114	7,4	0,06	0,05	
54-	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22		1,44	2,45	22,2	138,5	126,1	32,54	1,01	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	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		
	<b>Обед</b>		34,74	39,14	148,17	899,78	0,4	0,57	22,49	0,22	174,71	227,7	364,18	88,09	3,48	0	90
82	Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	0,03		6,1			26,25	27	13,64	0,86		
93	Суп фасолевый на курином	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02		15,5	60,1	46,96	18,59	0,67		
318	Коплета куриная с соусом	90/20	23,13	18,9	8,84	396,44	0,02	0,45	1,01	0,095	139,2	114,7	101,02	13,27	0,11		
341	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,23			0,125	20	14,88	151,25	30,22	0,39		
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		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		

	<b>5 день</b>		45,42	45,9	191,86	1480,18	0,72	0,852	36,78	6,04	440,7	674	660,63	146,54	7,28	0,06	90
	<b>Завтрак</b>		23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	0,42	3,09	4,05	223,2	327,5	307,69	63,08	2,62	0,01	180
196	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04		0,99	3,23	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01	
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 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
21	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		0,82		11,2	43	15,2	0,99		
	<b>Обед</b>		21,48	28,98	93,93	925,12	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,5	352,94	83,46	4,66	0,05	90
22	Зеленый горошек 60/ Салат	60	3	1,72	7,98	55,2	0,1		6			12	37,24	12,6	0,42		
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04		
54-	Фишбол с соусом	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65	8,1	109,1	120,04	4,99	0,39	0,04	
354	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21		16,89	0,34	24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	14	8	1,8		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		
			25,386	33,304	101,81	868,052											90
	<b>6 день</b>		47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,9	678,17	151,96	7,25	0,06	180
	<b>Завтрак</b>		17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	0,08	1,38	2,63	167,2	376,5	443,91	103,72	3,95	0,06	
226	Макаронны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	0,08	0,18	147,2	226,7	138,51	14,12	1,81	0,05	
54-	Кукуруза	60	6,18	2,94	36	195	0,31					20,4	180,6	62,4	1,22		
418	Кофейный напиток	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19		1,3	2,45	20	120,2	90	14	0,12	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
	<b>Обед</b>		29,98	31,12	102,31	780,73	0,154	0,8	35,1	3,45	263,2	288,4	234,26	48,24	3,3	0	90
36	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36		
81	Суп гороховый 200	200	6,96	13,5	22,58	228,32	0,004		17,6	0,65	118,6	125,8	64,59	5,82	0,66		
331	Плов куриный 240	240	18,44	15,02	33,7	347,17	0,02	0,8	14,5	2,8	144,6	135,7	102,07	16,82	0,86		
476	Напиток ягодный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04						0,36			0,04		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		

	<b>7 день</b>		48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	35,61	6,075	428,04	661,4	660,55	150,51	7,207	0,06	90
	<b>Завтрак</b>		20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	0,22	1,63	5,17	148,84	411	290,42	71,98	2,397	0,03	180
239	Запеканка из творога с	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,22	0,51	2,72	131,64	282,4	113,72	18,84	0,007	0,02	
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08				8,8	34	12,8	0,64			
415	Какао-напиток на молоке	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16		1,12	2,45	17,2	106	90,5	20,54	0,55	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					13,8	52,2	19,8	1,2		
	<b>Обед</b>		28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	0,642	33,98	0,905	279,2	250,5	370,13	78,53	4,81	0,03	90
186	Салат из свеклы с соленьями	60	0,83	4,81	2,9	58,42	0,003		4,9			38,58	21,44	11,08	0,68		
151	Уха ростовская 200	200	4,97	8,38	14,67	149,82	0,003	0,182	12			145,2	43,37	18,14	0,66	0,03	
318	Митбол из курицы в	110	7,13	7,9	8,84	246,44	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11		
341	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,001			0,125	120	14,88	61,25	15,22	0,39		
638	Компот из плодов сушеных	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28		6,02		20	14,88	151,25	10,22	0,99		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		90
	<b>8 день</b>		48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,5	691,34	151,04	7,3	0,06	180
	<b>Завтрак</b>		12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	0	4,18	0,38	132	316,8	231,3	55,6	2,05	0,03	
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3		2,08	0,38	132	292	144	22,4	0,16	0,03	
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08					8,8	34	12,8	0,64		
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	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					13,8	52,2	19,8	1,2		
	<b>Обед</b>		36,01	41,44	116,6	849,18	0,225	0,86	33,49	5,62	293,3	348,7	460,04	95,44	5,25	0,03	90
57	Капуста квашеная 60/ Салат	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			27,39	17,71	9,12	0,34		
318	Суп Минестроне	200	8,06	11,6	31,6	143,6	0,006	0,32		1,29	2	148,1	111,2	4,12	0,44		
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19,96	21,75	13,39	282,48	0,001	0,54	4,5	3,99	116,9	118,2	193,24	36,86	2,04		
354	Пюре картофельное 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,16		11,89	0,34	174,4	42,08	84,69	28,14	1,03	0,03	
	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18			0,02		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,008					9,2	34,8	13,2	0,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		

