

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора школы _____ Агеева И.М.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для детей с ОВЗ

На 2023-2024 учебный год

День первый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества(г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
191	Каша манная молочн.жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48	
283	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
273	Булочка домаш		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		15,2	27,5	105,9	733	138,27	36,65	1,85		0,19	0,21	0,48	
Обед														
13	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	0,50	10,50		0,03	0,02	5,52	
63	Суп гороховый с гречками	250/2 0	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,30		0,22	0,08	4,66	

173	Каша гречневая	180/5	104	6,8	45,5	288	16,88	159,54	5,47		0,31	0,16	0,00	
98	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
236	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	0,52	0,79	0,04		0,00	0,00	0,22	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
273	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		136,95	41,9	182,6	1284	125,84	247,45	21,53		0,78	0,63	10,98	
	ИТОГО		152.15	69.4	288.5	2017	264.11	283.95	23.38		0.97	0.84	11.46	

День второй

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
196	Каша молочн.Дружба	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71		0,10	0,14	0,47	
283	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
273	Булочка домаш		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		15,4	27,9	108,6	748	136,25	52,34	2,18		0,23	0,21	0,47	
ОБЕД														
42	Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54		0,03	0,02	4,14	

54	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84		0,08	0,05	6,7	
104	Тефтели	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1		0,06	0,1	1,17	
212	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	2,8		0,02	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		26,82	29,26	127,91	889,16	109,6	100,02	7,6		0,372	0,322	14,58	
	ИТОГО		42,22	57,16	236,51	1637,16	245,85	152,36	9,78		0,602	0,536	15,05	

День третий

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
191	Каша манная молочн.жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48	
283	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
273	Булочка домаш		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		15,2	27,5	105,9	733	138,27	36,65	1,85		0,19	0,21	0,48	
ОБЕД														
14	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
55	Щи по-уральски	250/10	1,8	5,5	7,0	87	31,72	16,82	0,64		0,03	0,03	7,5	
131	Плов с курицей	180	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,90	1,54		0,05	0,08	0,,55	
295	Компот из св.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,08		0,01	0,01	1,6	

	яблок витам.													
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		25.02	31,16	88.81	737.56	88,63	86.3	4,08		0,222	0,252	14.89	
	ИТОГО		40,22	58,66	194.71	1470.56	226.9	122.95	5,93		0,412	0,462	15.37	

День четвертый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
194	Каша пшенная молочн.жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	211	113,44	39,64	1,03		0,16	0,14	0,46	
283	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
273	Булочка домаш		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		16,3	28,3	109,8	750	137,31	59,29	2,5		0,29	0,21	0,46	
ОБЕД														
6	Салат из белокач. капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	16,43	0,60		0,02	0,04	17,32	
66	Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	11,61	7,18	0,41		0,02	0,03	0,60	
174	Каша перловая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	81,86	63,35	1,84		0,10	0,08	9,97	
95	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,60		0,05	0,12	0,98	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	

	Итого		32.82	31.36	125.21	911.16	183.43	141.54	7.77		0,372	0,592	31.33	
	ИТОГО		49.12	59.66	235.01	1661.16	320.74	200.83	10,27		0,662	0,802	31.79	

День пятый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
196	Каша молочная»Друж ба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71		0,10	0,14	0,47	
288	Напиток кофейный со сгущенкой	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,62	0,04		0,01	0,06	0,08	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
	Печенье сах	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0,00	
	Итого		12,03	21,03	82,64	567	182	55,24	2,11		0,188	0,248	0,55	
ОБЕД														
13	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,50		0,03	0,02	5,52	
56	Борщ	250/10	1,7	5,0	11,6	97	28,94	20,97	0,95		0,04	0,04	7,94	
95	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,60		0,05	0,12	0,98	
178	Каша ячневая	180/5	5,8	4,8	36,3	215	46,17	27,9	1,03		0,13	0,05	0,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	2,8		0,02	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		31.82	32.26	108.71	856.16	128.8	113.45	9.28		0,382	0,362	17.01	

	ИТОГО		43.85	53.29	191.35	1423.16	310.82	168.69	11.39		0,57	0.61	17.56	
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	--	-------------	-------------	--------------	--

День шестой

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
193	Каша рисовая молочн.жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221	113,44	39,64	1,03		0,16	0,14	0,46	193
288	Напиток кофейный со сгущенкой	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,62	0,04		0,01	0,06	0,08	288
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	3
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018		
	Итого		15,53	15,83	83,74	540	281,86	67,66	2,48		0,248	0,278	0,61	
ОБЕД														
14	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07	
68	Свекольник со сметаной	250/10	2,0	5,1	13,7	108	28,27	24,90	1,21		0,05	0,05	4,84	
212	Макароны отвар	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,00	
98	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
306	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	20,0	76	0,48	0,00	0,06		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		30,72	28,46	123,21	871,56	107,2	94,98	5,49		0,322	0,322	10,37	

День восьмой

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетич- еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
Завтрак														
194	Каша пшенная молочн.жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	211	113,44	39,64	1,03		0,16	0,14	0,46	
283	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
273	Булочка домаш		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Итого		16,3	28,3	109,8	750	137,31	59,29	2,5		0,29	0,21	0,46	
ОБЕД														
6	Салат из белокач. капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	16,43	0,60		0,02	0,04	17,32	
53	Щи из свежей со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
174	Каша перловая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	81,86	63,35	1,84		0,10	0,08	9,97	
95	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,60		0,05	0,12	0,98	
294	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,21	0,29	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17	
	Итого		31,92	32,66	122,01	906,16	203,64	153,45	8,36		0,402	0,602	42,73	
	ИТОГО		34,92	60,96	231,82	1656,16	340,95	212,73	10,86		0,692	0,812	43,19	

День девятый

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетич- еская ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	

Завтрак													
191	Каша манная молочн.жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,14	0,48
283	Чай с сахаром	200	0,1	00	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00
273	Булочка домаш		7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00
	Итого		15,2	27,5	105,9	733	138,27	36,65	1,85		0,19	0,21	0,48
ОБЕД													
14	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42		0,02	0,02	3,07
55	Щи по-уральски	250/10	1,8	5,5	7,0	87	31,72	16,82	0,64		0,03	0,03	7,5
131	Плов с курицей	180	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,90	1,54		0,05	0,08	0,,55
295	Компот из св. яблок витам.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,08		0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	33,81	161,56	16,1	23,1	1,4		0,112	0,112	2,17
	Итого		24,92	31,26	90,21	741,56	88,73	88,57	4,14		0,242	0,262	19,39
	ИТОГО		40,12	58,76	196,11	1474,56	227,0	125,22	5,99		0,432	0,472	19,87

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С ,проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. При составлении меню использовались следующие сборники: «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа 2016г»