



Утверждаю:
И.П. Головских
« 2024г.



Согласовано:
МБОУ «Лицей «Бригантина»
Суших Л.И.
« 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед (ОВЗ)
для учащихся 1 – 4 класс (весенний период)

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волокна, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно-дисаха-ра	крак-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	

День 1
Обед

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	225.025	2.567		2.78	2.78	0.4	2.427	12.605	1.84	1.9	586.4	360.62	29.5	23.8	57.725	1.0		6.075	158,0
280	Фрикадельки в соусе сметано-сметанном	100	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	239,0
305	Рис припущенный	150	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			200,0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.56	43.5	32.16	0.56	134,0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60,0
	ИТОГО :	750	607.061	24.515	9.368	9.433	8.123	61.393	21.488	76.158	11.356	512.035	1307.58	652.976	69.372	175.637	514.845	49.9	56.24	7.209	791,0

День 1

Дополнительное питание

422	Булочка Ванильная	100	35.38	7.90	0.74	7.48	8.12	1.82	37.42	34.85	2.84	1.28	314.8	110.2	22.4	28.4	76.6	1.40	14.0		183,0
376	Чай с сахаром	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,0	1,20	4,67	0,01	11,7			7,73	2,13	2,67	0,53	100,0	60,0
	ИТОГО :	300	212.18	8.3	0.74	7.75	8.39	19.02	53.42	36.05	7.51	1.29	326.5	110.2	22.4	36.13	78.73	4.07	14.53	100.0	243,..0

День 2
Обед

84	Борщ с картофелем с капустой св.со сметаной на курином бульоне	255	221.95	3.557		5.115	5.115	0.675	7.3125	68.325	3.1825	1.75	317.575	465.575	54.175	34.45	99.5	1.725		6.7	157,0
234	Котлета рыбная с маслом	95	63.02	13.229	13.15	6.351	0.021	0.710	0.49	0.23	0.185	1.483	0.092	0.989	37.86	0.896	53.101	44.416	25.67	0.985	181,0
312	Картофельное пюре	200	118.85	3.0645	0.6525	4.801	0.502	2.987	1.971	18.468	1.741	1.96	0.586	648.45	36.975	27.75	86.595	1.009	18.16	0.56	220,0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134,0
376	Чай с сахаром	200	164.058	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	60,0

ИТОГО :		800	571.42	19.755	13.802	11.782	1.153	28.41	34.625	43.25	5.342	4.401	8.518	879.24	119.815	99.106	163.9	47.673	25.67	19.871	751,8
---------	--	-----	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	-------	--------	-------

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	

День 2

Дополнительное питание

415	Булочка Домашняя с сахаром	90	20.972	7.072	12.3	53.718	55.745	0.754	19.4	31.68	2.581	1.163		12.727	0.07	20.363	69.636		25.818	14.545	139,4	
342	Компот из свежих яблок	200	170,85	0,16	0,16	0,16	0,16	0,04	27,55	0,32	27,88	0,224		12,02	112,44	14,18	5,14	4,4	0,952		0,9	114,6
ИТОГО :		300	182.372	8.072	12.3	53.918	55.945	20.954	39.2	32.08	2.981	1.763	0.02	16.727	0.07	20.563	83.636	14.0	33.818	106,82	254,0	

День 3

Обед

98	Рассольник Ленинградский . со сметаной	250	234.3	1.4825		4.9175	4.925	0.6525	2.565	3.4475	1.33	1.7	587.3	260.15	35.875	14.175	33.575	0.575		9.875	140,0
268	Биточки особые с маслом	90	32,931	11,25	9,627	16,5	3,627	7,609	9,763	8,645	1,159	3,395	97,745	134,26	29,413	38,031	128,72	1,909	30,545	0,208	195,0
306	Гороховое пюре	160	78.943	15.979	0.042	4.813	1.006	2.809	1.953	26.848	7.555	3.337	608.59	467.16	70.528	56.268	272.62	8.136	21.0	0	225,0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134,0
377	Чай с сахаром с лимоном	200/7	199,85	0,07		0,02	0,02		15,0		0,03	0,03	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,29		0,03	62,00
ИТОГО :		757	554.59	32.9915	9.669	26.8105	10.138	63.3905	43.493	90.2605	12.424	10.776	1294.14	861.57	135.816	109.254	468.735	66.12	95.563	17.466	756,0

День 3

Дополнительное питание

456	Коржик молочный	75	46.53	10.09	5.58	11.1	1.42	28.26	4.77	23.49	1.93	2.09	0.1	2.37	42.8	1.44	136.58	129.52	31.21	106.69	153,0
376	Чай с сахаром	200	203	0.53				19.32	0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			15.33	23.20	12.27	2.13	0.13	60,0
ИТОГО :		300	249.53	10.62	5.58	11.1	1.42	47.58	5.61	41.97	3.25	2.69	0.14	2.37	42.8	16.77	159.78	141.79	175.13	106.82	213,0

День 4

Обед

99	Суп из овощей с зелённым горошком	255	230.425	1.5875		4.9875	4.9875	9.1475	2.82	6.105	1.71	1.925	0.0725	10.375		1.145	34.85	49.275	20.75	0.775	125,25
288	Куриное бедро отварные с маслом	90	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0,454	0,363	0,09	0,127	2,072	0,145	21,363	87,454	1,65	50,909	151,909	18,436	98,909	271,0
309	Макароны отварные	160	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	185,0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134,0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60,0

ИТОГО:		755	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53,959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.444	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	775.25
№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Лице-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно-дисаха-ра	крак-мал			B,	C	A	E	Ca	P	Mд	Pe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Дополнительное питание

425	Булочка дорожная	75	28.257	3.9	0.75	4.371	0.835	19.671	15.964	35.4	1.95	0.707	0.064	0.385	32.142	1.392	16.071	39.428	15.857	1.392	156.8
379	Кофейный напиток б/молока	200	173.38	1.1873	2.9	2.678	0.1	15.946	15.88	0.066	0.044	0.76	0.044	1.3	20.0	1.5260	125.78	90.0	14.0	0.134	100.6
ИТОГО:		275	201.637	5.0873	3.65	7.049	0.935	35.617	31.844	35.466	1.994	1.467	0.108	1.685	52.142	3.052	141.851	129.428	29.857	1.526	256.6

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом	255	217.075	5.49		5.27	5.27	16.535	2.68	13.18	3.3375	2.15	0.2275	5.825		0.775	42.675	88.1	35.575	2.05	148.0
260	Гуляц из свинины	90	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877		4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	188.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.20
377	Чай с сахаром с лимоном	200/7	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07				0.36	14.2	4.4	2.4		62.00
305	Рис отварной	170	35.62	3.71		00.468	0.468	22.61	0.993	21.67	1.556	1.556	1.95	0.468			0.618	0.618	40.78	0.525	226.0
ИТОГО :		767.0	579.751	28.089	14.493	47.106	13.138	92.927	20.612	72.79	7.2705	5.942	1.2995	10.532		5.799	86.751	392.09	128.273	260.74	758.0

Дополнительное питание

396	Булочка Веснушка	75	73.72	11.0	3.45	8.18	2.43	70.68	48.03	70.33	0.18	2.87	0.23	24.0		24.0	162.0	201.0	50.0	12.0	176.66
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	60.0
ИТОГО :		350	272.82	11.53	3.45	8.18	2.43	80.15	57.5	70.33	0.31	3.0	0.23	24.27		24.0	175.60	223.13	61.73	4.13	236.6

День 6

Обед

88	Щи со свежей капустой с картофелем	255	184.88	1.412		3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62		1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	122.0
278/331	Тефтели свиные в сметано-томатном соусе	90	64.79	12.83	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	222.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	87.81	8.598	0.0405	6.093	2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085		4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825		238.0
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03				0.28				0.03	60.0
ИТОГО :		755	546.336	26.86	11.1005	25.513	11.3975	209.3035	36.143	74.8265	16.412	5.9885	0.9665	14.05	21.55	23.412	299.715	171.1275	208.295	33.22	776.0

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Пище вые волок на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тическая цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно дисаха- ра	крах- мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Дополнительное питание

410\468	Ватрушка с творогом	75	30.73	12.05	6.87	7.16	0.96	38.12	32.17	32.17	0.41	1.25	0.10	0.05	44.4	1.176	66.37	117.86	28.22	52.26	163.94
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		0.27			13.60	22.14	11.73	2.13	60.0
	ИТОГО :	298	229.83	12.58	6.87	7.16	0.96	47.59	41.64	32.17	0.54	1.38	0.10	0.32	44.4	1.176	79.97	140.0	39.95	54.39	223.94

День 7

Обед

108\109	Суп картофельный с клёцками	250	218.675	3.5575	0.775	4.5925	2.795	18.7925	2.3025	15.64	2.06	2.15	0.105	5.75	2.105	1.175	33.4	72.225	25.35	226.6	144.0
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	90	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.84	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	200.0
312	Картофельное пюре	160	118.857	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.975	86.595	27.75	32.4	176.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	133.0
	ИТОГО :	750	579.99	23.404	12.6075	20.864	3.9775	106.1655	46.7945	85.73	9.0135	10.7105	0.8405	35.266	2.105	5.972	149.715	302.56	123.52	302.12	787.0

Дополнительное питание

421	Булочка Обыкновенная	80	46.11	9.65	5.59	13.84	2.29	23.61	26.9	23.51	1.56	1.95	0.14		7.5	0.14	24.19	104.46	24.19	7.33	152.9
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03		0.03	7.5	0.28	11.1	2.8	1.4	0.28	60.0
	ИТОГО :	280	245.96	9.72	5.59	13.86	2.31	38.61	41.9	23.51	1.59	1.98	0.14	0.03	7.5	0.42	35.29	107.26	25.59	7.61	212.9

День 8

Обед

82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	185.853	1.6543		4.1738	4.1779	9.8236	1.6892	7.7408	1.2402	2.009	0.075	6.8675		0.7585	23.903	46.5145	19.8235	166.46	138.0
268	Биточки особые с маслом	90	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	239.0
142	Овощи тушённые	180	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	202.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром с лимоном	200\7	190.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	0.04	0.72	0.264	0.012	2.7		0.272	22.16	12.0	11.858	6.8	62.0
	ИТОГО :	780	537.342	21.4673	8.643	25.2788	7.8454	97.0776	32.9712	63.7638	6.3672	7.5386	0.7438	9.5675	28.0	4.45	70.448	249.5675	105.2865	176.579	775.0

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Пище вые воло- кна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге- тическая цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно дисаха- ра	крах- мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	

Дополнительное питание

396	Булочка домашняя	90	34.0	6.60	0.05	14.36	3.69	41.13	12.74	28.39	2.71	1.18	0.17	0.04			21.3	76.8	28.2	1.39	188.1	
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03					11.1	2.8	1.4	0.28	60.0	
	ИТОГО :	300	233.85	6.67	0.05	14.38	3.71	56.13	27.74	28.39	2.74	1.21	0.17	0.07			0.28	32.4	79.6	29.6	1.67	248.1

День 9

Обед

82	Борщ с капустой св. картофелем и сметаной	265	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535		1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	140.0
290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	90	110.52	8.415	8.006	8.395	0.036	2.527	0.7116	1.785	0.151	1.8	0.036	1.505	27.0	0.727	28.706	67.341	10.872	35.676	195.0
309	Макаронные отварные с маслом	150	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04			0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	219.0
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200\7	154.08	0.45		0.1	0.1	33.99	33.99		1.1	0.28	0.02	12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	62.00
	ИТОГО :	765	402.35	15.32	8.896	10.093	0.805	75.738	35.649	39.954	5.508	4.7	0.22	20.082	30.0	2.168	87.446	255.464	48.846	40.84	750.0

Дополнительное питание

429	Булочка Веснушка	90	38.51	7.13	8.95	2.31	1.0	4.0	41.833	1.233	2.316	0.066	0.083	0.066	314.83	25.66	21.5	23.8	76.833	1.216	176.66
349	Компот из сухофруктов	200	167.92	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	132.8
	ИТОГО :		206.43	7.792	8.95	2.40	1.09	36.014	72.797	2.285	4.908	0.65	0.099	0.792	314.83	26.358	53.98	47.24	94.293	42.016	309.46

День 10

Обед

119\371	Суп гороховый с гречками	265	200.9	2.73		2.8	2.8	20.45	2.75	17.7	1.98	1.15	0.15	8.25		1.23	15.2	63.55	24.05	0.98	157.0
259	Жаркое по домашнему со свининой	255	184.035	25.445	21.936	28.427	8.956	26.0287	3.8337	22.22	2.7025	7.3225	0.187	10.622	130.114		66.753	46.065	323.321	4.871	445.0
ПР	Хлеб йодированный	30	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	67.0
389	Сок	200	177.8	1.0		20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0		2.8	14.0	0.4	36.0	20.0	434.4	87.0	
	ИТОГО :	750	601.735	33.135	21.936	31.727	32.456	90.399	8.04375	63.44	6.9425	4.8375	10.5745	18.872	132.914	15.39	160.767	189.115	399.531	440.811	756.0

Дополнительное питание

412	Пицца школьная	90	15.88	4.78	0.62	8.84	8.3	38.04	13.8	24.24	1.7	0.76	0.08		12.0	0.94	15.0	48.0	17.2	12.0	227.7
376	Чай с сахаром	200	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07				0.36	14.2	4.4	17.2	12.0	60.0
	ИТОГО :	290	222.27	4.91	0.62	8.86	8.32	53.24	29.0	24.24	1.89	0.83	0.08	2.83	12.0	1.3	29.2	52.4	17.2	24.0	298.7

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.