

Утверждаю :

Н.А. Головских

Головских Н.А.

2025г.



Согласовано:

МБОУ «Лицей «Бригантина»

Суших Л.И.

2025г.



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

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

День 1
Обед

111	Суп с макаронными изд. На курином бульоне	250	139	6	8	8
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	6	5	2
305	Рис припущенный с маслом	150	200	7	7	51
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	750	752	27	28	100

День 1

Дополнительное питание

422	Булочка Ванильная	100	123	7,9	7,48	44,48
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	300	183	7,9	7,48	59,48

День 2 Обед

84	Борщ с карт. с капустой св со сметаной	260	157	6	6	9
288	Птица отварная с маслом	100	222	7,18	7	12
312/пр	Картофельное пюре	160	175	5	5,8	31
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	ИТОГО :	777	750	26,18	26,8	91

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
	ИТОГО :	300	300	7,08	12,14	83,68

День 3

Обед

98	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	140	6	7	18
269	Биточки особые с маслом	95	214	7	8	22
306	Гороховое пюре	160	225	7	6	19
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	755	773	28	29	98

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
	ИТОГО :	275	213,0	10,09	11,11	29,77

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

День 4

Обед

99	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	250	125	4	6	10
288	Бедро куриное отварное	95	251	7	6	12
309	Макаронные изделия с маслом	160	185	9	9	37
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	755	755	28	29	98

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
	ИТОГО :	300,0	321,6	7,96	13,96	58,14

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	168	6	5	14
244	Плов из мяса птицы	250	388	18	17	42
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
	ИТОГО :	750	750	32	30	95

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
	ИТОГО :	275	236,03	3,45	8,18	63,03

День 6

Обед

88	Щи с карт. с капустой св. со сметаной	260	122	4	5	8
278/331	Тфтели особые в сметано-томатном соусе	100	212	8	10	13
305	Рис припущенный с маслом	160	238	9	6	35
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	770	766	29	29	95

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
	ИТОГО :	275	223,94	12,05	7,16	47,17

День 7

Обед

108/109	Суп картофельный с клецками	250	144	7	3	7
295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	200	9	13	21
171	Каша пшеничная вязкая	200	176	5	5	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
349	Компот из сухофруктов	200	133	0	0	32
	ИТОГО :	795	787	29	29	99

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
	ИТОГО :	300	212	3,72	4,78	39,8

ИТОГО :		300	212,0-	3,72	4,78	39,8
№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

**День 8
Обед**

82	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	255	138	7	5	7
268	Шницель особый с маслом	95	198	9	9	20
306	Гороховое пюре	160	225	5	8	29
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
ИТОГО :		760	755	29	30	95

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
ИТОГО :		290,0	259,0	6,6	9,6	27,7

День 9

Обед

82	Борщ с карт. с кап. св. со сметаной	250	140	5	6	5
290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	195	7	5	23
309	Макароны отварные с маслом	150	219	8	10	30
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
ИТОГО :		757	750	28	29	97

День 9

Дополнительное питание

429	Булочка Веснушка	75	176,03	3,45	8,18	48,03
349	Компот из сухофруктова	200	133,0	0	0	32,0
ИТОГО :		275	309,03	3,45	8,18	80,03

День 10

Обед

102	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	265	147	9	9	22
250	Жаркое по домашнему с птицей	250	390	13	13	51
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
ИТОГО :		765	758	30	30	98

День 10

Дополнительное питание

412	Пицца школьная	90	228,0	8,9	5,0	25,4
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
ИТОГО :		290	288,0	8,9	5,0	40,4

См.

сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов.-М.Делли 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.