

Утверждаю :
 ПП Головских Н.А.
 « » 2024г.



Согласовано:
 МБОУ «Лицей «Бригантина»

« » 2024г.



Десятидневное циклическое меню горячего питания завтрак (ОВЗ)
 для учащихся 1 - 4 класс (осеннее- зимний период)

№ 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	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крак-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	

День 1
 Завтрак

173	Каша молочная с маслом, и сахаром	250	141,73	8	2,95	12	0,64	9,79	54,30	32,92	2,18	1,97	366,69	261,94	147,07	44,33	221,30	2,37	54,8	37,40	300,0
15	Сыр Российский	30	12.3	6.96	8.85		4.77	26.4					243.0	26.4	264.0	10.5	150.0	86.4	0.09	0.21	98,0
пр	Батон пшеничный	30	16.92	3.90	0.14	3.06	2.95	0.67	4.46	19.44	1.62										
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.57	120.0	67.6	11.3	15.2	39.2	0.73	3.0		81,75
	ИТОГО :	510	383,12	20,32	12,19	15,1	8,43	37,71	78,48	55,22	4,01	2,74	761,87	387,31	446,25	75,28	432,54	89,99	62,65	40,89	539,75

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
 Завтрак

234	Котлета рыбная с маслом	100	75,024	15,749	15,654	7,917	0,025	0,845	0,583	0,274	0,220	1,765	0,109	1,177	45,071	1,067	63,214	52,876	30,559	1,1726	190,31
312\пр	Картофельное пюре, огурец св.	150\30	142,61	3,677	0,783	5,761	0,602	3,57	2,365	22,161	2,089	2,35	0,703	778,14	44,37	33,3	103,91	1,21		21,79	186,66
пр	Хлеб йодированный	25	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374									67
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	62,0
	ИТОГО :	512	604,18	22,25	15,803	13,641	1,256	29,1	35,079	46,97	5,716	5,002	8,648	1009,07	132,61	104,78	188,81	54,219	29,33	23,641	505,97

№ 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.		моно-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 :	290	191,82	7,232	12,46	53,878	55,905	0,794	47,05	32,0	30,461	1,387	12,02	125,167	14,25	25,503	74,036	0,952	25,818	15,445	254,00	

День 3

Завтрак 1 смена

268	Биточки особые с маслом	95	36,39	12,43	10,64	18,23	4,008	8,409	10,79	9,555	1,281	3,75	108,03	143,97	32,509	42,034	142,26	2,109	33,76	0,255	171,0
306	Гороховое пюре	180	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	216,4
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
342	Компот из вишни	200	170.416	0.32		0.08	0.08	28.2	28.152	28.2	0.72	0.264	0.012	2.7		0.12	22.16	12.0	11.858	6.8	116.6
	ИТОГО :	500	304,74	30,709	10,682	23,373	5,344	51,478	41,425	76,163	10,386	8,391	716,88	613,83	103,037	98,752	442,87	43,995	82,698	7,335	571

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 :	275	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

Завтрак 1 смена

288	Куриное бедро запечённое с маслом	100	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	298.18
309	Макароны отварные, огурец св.	150 30	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	168.45
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
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
	ИТОГО:	505	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53,959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.442	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	593,63

№ 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.		монои дисаха-ра	крах-мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	

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	2,918	141.851	129.428	29.857	1.526	225,8

День 5

Завтрак 1 смена

260	Гуляш 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	254,8
305	Рис отварной	160	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	213,0
342	Компот из св. яблок	200	170,85	0,16		0,16	0,16	5,3	27,552	0,32	0,72	0,224	0,012			0,66	14,18	4,4	5,14	2,0	114,2
пр	Хлеб йодированный	25	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50			0,66	11,66	42,5	32,16	0,56	67
ИТОГО :		500	299.546	19.659	14.493	41.521	7.553	70.602	23.457	48.25	3.028	2.322	0.707	25.877		4.369	29.326	275,96	70.578	258.41	649,5

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	14,13	236.6

№ 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.		монои дисаха-ра	крах-мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	

День 6

Завтрак 1 смена

210	Омлет натуральный	200	45.691	6.015	10.714	10.714		1.138	1.138			1.116	0.044	0.112	140.06	0.323	44.486	97.433	6.964	1.138	200,3
пр	Хлеб йодированный	25	9,5	1,98		0,125	0,125	6,03	0,265	5,78	0,42	0,52	0,12	6,41		0,16	2,91	10,87	8,04	0,14	67,0
пр	Батон пшеничный, с повидлом	40/35	15.2	3.16			0.40	0.40	19.32		0.84	18.48	1.32	0.60	0.04			34.80	13.20	0.44	142,1
380	Кофейный напиток б/молока	200	173.66	4.078	3.544	3.544	0.388	17.578	17.034	0.544	0.122	1.012	0.056	1.588	24.4	0.478	152.22	124.56	21.34	26.66	96,2
ИТОГО :		500	244.576	19.053	20.058	21.633	0.788	19.116	37.492	0.544	0.962	21.683	1.428	2.475	164.575	0.851	416.706	381.793	50.254	100.238	505,6

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

Завтрак 1 смена

295	Котлеты из мяса птицы	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	195.0
312	Картофельное пюре, огурец св.	150/25	142.61	3.677	0.783	5.761	0.602	3.57	2.365	22.161	2.089	2.35	0.703	778.14	44.37	33.3	103.91	1.21		21.79	184.0
пр	Хлеб йодированный	40	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	107.36
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	132.8
	ИТОГО :	505	332.815	16.876	11.8325	15.896	0.8075	69.283	43.697	52.75	5.7135	7.0005	0.3555	35.926		4.297	107.565	197.705	74.05	75.1	619.0

Дополнительное питание

421	Булочка Обыкновенная	80	29.0	6.21	0.72	3.78	0.72	37.68	2.98	23.57	1.89	2.176	0.112				35.84	122.56	45.44	25.6	252.9	
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03	0.112				0.28	11.1	2.8	1.4	0.28	60.0
	ИТОГО :	300	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	312.9	

День 8

Завтрак 1 смена

268	Биточки особые с маслом	95	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	239.1
142/пр	Овощи тушённые , огурец св.	150/25	111.039	3	0.040	2.2	0.7845	18,0	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	30	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.1
348	Компот из кураги	200	168.24	0.78		0.046	0.046	27.63	227.18	0.45	2.7	0.6	0.016	1.2		0.016	32.32	21.9	17.56	87.4	114.8
	ИТОГО :	500	322.989	16.843	8.643	20.73	3.2925	69.164	30.487	38.683	3.887	3.9696	0.2888	8.48	28.0	3.1915	37.795	170.423	61.343	9.699	598.94

№ 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.		монои дисаха-ра	крак-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

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								
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03		0.03			21.3	76.8	28.2	1.39	188.1	
	ИТОГО :	290	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	11.1	2.8	1.4	0.28	60.0	

День 9

Завтрак 1 смена

290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	95	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0	0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	196.9
309\пр	Макаронны отварные , огурец св.	150\25	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	220.0
пр	Хлеб йодированный	30	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.10
376	Чай с сахаром	200	199.08	0.45		0.1	0.1	15.0	33.99		1.1	0.28	0.02	12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	60.0
	ИТОГО :	500	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	544,0

Дополнительное питание

429	Булочка Веснушка	75	25.38	5.85	0,21	4,59	1,8	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 :	300	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

Завтрак 1 смена

259	Жаркое по домашнему с птицей	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	427,0
ПР	Хлеб йодированный	25	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67,1
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 :	525	335.328	22.355	17.549	22.867	27.49	46.673	3.732	23.956	3.182	10.378	4.27	14.908	106.891	14.16	56.713	51.722	286.697	438.037	580,6

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	209	195.85	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4		12.0	60,0
	ИТОГО :	282	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 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.