

Утверждаю:
ИП Головских Н.А.

« ____ » _____ 2024г.



Согласовано:
МБОУ «Лицей «Бригантина»

Сухих Л.И.
2024г.



Десятидневное циклическое меню горячего питания завтрак (ОВЗ)
для учащихся 5-11 класс (осеннее – зимний период)

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г				НЖК г	Углеводы, г		Пище вые воло- кна, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				Жиры, г		Углеводы, г			Na	K			Ca	Mg	P	Fe	A	C				
				общ	жив.	моно дисаха- ра	крах- мал															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

День 1

Завтрак

280	Фрикадельки особые в сметано-томатном соусе	100	80.302	8.91	9.867		2.536	33.984	1.984	72.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	124.08	0.544	239.0
305	Рис припущенный с маслом	180	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			240.0
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	11.56	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 :	540	411,17	21,796	8.836	25.528	7.738	35.0558	25.0534	451.524	16.2938	4.534	815.618	512.382	66.755	181.288	344.608	54.4796	51.8028	1.47	674.5

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	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 :	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	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	190.31
312	Картофельное пюре , огурец св.	180\40	118.85	3.0645	0.6545	5.7618	0.603	3.5802	2.3652	122.1616	2.0898	1.3158	703.422	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		18.16	218.0
пр	Хлеб йодированный	30	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200\7	199.85	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	62.0
	ИТОГО :	550		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	604.31

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище- вые воло- кна, 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	68,5	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 св. 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	239,35	7,232	12,46	53,878	55,905	0,794	46,95	32,0	3,461	1,387	12,02	125,167	14,25	25,503	74,036	0,952	25,918	15,445	254,0

День 3

Завтрак 1 смена

268	Биточки особые с маслом	95	36.59	12.5	10.697	18.333	3.627	8.454	10.847	9.605	1.287	4.191	108.605	149.177	32.681	42.256	143.02	2.121	33.938	0.256	171.0
306	Гороховое пюре	200	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	240.4
пр	Хлеб йодированный	30	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 :	520	170.416	30.779	10.739	23.476	4.963	51.523	41.482	76.213	10.392	8.832	717.457	619.037	103.209	98.974	443.63	44.007	82.876	7.336	595.0

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 :	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 бёдро запечённое с маслом	100	50.909	21.327	2e.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.	200/30	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	25.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	215,2
пр	Хлеб йодированный	30	38.0	3.96		0.50	0.5-	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	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		60.0
	ИТОГО:	570	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	640,38

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Лище вые воло- кна, 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/л молоке	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	225.8

День 5

Завтрак 1 смена

260	Гуляш из свинины	100	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
пр	Хлеб йодированный	30	9.5	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.50	32.16	0.56	67.0
342	Компот из св. яблок	200	171.76	0.16		0.08	0.08	27.50	21.52	5.98	0.34	0.16	0.01	24.0		0.20	14.18	4.4	5.14	2.0	114.2
305	Рис отварной	180	138.0	4.7		0.6	0.6	28.94	1.27	2.49	0.6			0.8	14.0	52.2		38.6	32.2	0.67	255.6
ИТОГО :		510	371,488	22,914	14,493	41,836	7,868	62,365	18,198	59,656	4,429	4,08	9,685	15,323	1,4	7,557	41,316	329,38	96,891	263,41	691.6

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 :		275	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	236.66

День 6

Завтрак 1 смена

278\331	Тефтели в сметано-томатном соусе	100	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	240.99
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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		270.83
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
376	Чай с сахаром	200	199.856	0.16	0.16		0.16	27.88	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9		0.952	14.18	4.4	5.14	2.0	60.0
ИТОГО :		530	361.456	25.548	11.1105	21.553	7.4375	202.9815	32.829	95.2626	14.814	4.4085	0.9205	2.33	21.55	21.532	260.315	131.9275	190.56	32.56	638.82

Дополнительное питание

410\468	Ватрушка с творогом	75	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.847	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	195.0	
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 :		275	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	255.0

День 7
Завтрак 1 смена

295	Котлета из мяса птицы с маслом	100	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	210.8
312	Картофельное пюре	180	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	1.76	210.8
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	183.0
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	67.0
	ИТОГО :	510	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	593.8

Дополнительное питание

421	Булочка Обыкновенная	80	29.0	6.212	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	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		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

Завтрак 1 смена

268	Биточки особые й с маслом	100	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	263.56
142	Овощи тушённые	200	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	224.4
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	67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200	199.416	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 :	537	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	616.96

№ 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	Рe	
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			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		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4	0.28	60.0
	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	32.4	79.6	29.6	1.67	248.1

День 9

Завтрак 1 смена

290\331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	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	216.7
309	Макароны отварные	180	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	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	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.416	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	62.0
	ИТОГО :	540	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	629.7

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 :		275	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 фаршем из говядины	300	130,264	24,438	21,058	27,290	8,598	25,012	3,6804	21,331	2,594	7,0296	0,18	10,1976	124,909		64,0836	5,8224	310,40	4,6764	427,0
ПР	Хлеб йодированный	60	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	134,0
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 :		560	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	648.0

Дополнительное питание

422	Булочка фигурная	100	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	150.0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200	17	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4		12.0	62.0
ИТОГО :		307	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	212.0	

См. сборник рецептур 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.