

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "СОШ №132"  
 им. Н.М. Малахова  
 И.В. Борисенко



Примерное циклическое меню для школьных обедов для детей ОВЗ 1-11 классов (2 четверть 2024-2025 уч года)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
53	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	220	5,870	6,750	29,040	200,550
бн	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>7,83</b>	<b>7,26</b>	<b>48,78</b>	<b>291,84</b>
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	200	6,220	6,340	15,400	145,440
59	ОБЕД	Макароны отварные	180	6,980	4,610	42,680	239,870
124-1	ОБЕД	Печень куриная с овощами	110	15,090	4,280	3,170	111,770
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,080	0,040	7,580	31,020
бн	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>715</b>	<b>30,06</b>	<b>15,7</b>	<b>80,54</b>	<b>586,61</b>
563	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	5,320	4,400	35,910	206,070
150	ПОЛДНИК	Чай с брусникой и сахаром	200	0,140	0,060	7,520	30,040
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>260</b>	<b>5,46</b>	<b>4,46</b>	<b>43,43</b>	<b>236,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1425</b>	<b>43,35</b>	<b>27,42</b>	<b>172,75</b>	<b>1114,56</b>
<b>День 2</b>							
38	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6,910	6,670	39,910	247,350
бн	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	3,220	12,540	92,940
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>12,37</b>	<b>10,38</b>	<b>65,17</b>	<b>404,3</b>
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,700	7,480	11,040	126,920
77	ОБЕД	Горошница	180	18,410	4,550	44,410	292,340
110	ОБЕД	Котлеты из курицы	100	15,230	17,080	8,170	244,850
196	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
бн	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>39,71</b>	<b>29,82</b>	<b>91,97</b>	<b>805,94</b>
б/н	ПОЛДНИК	Косичка сахарная	80	5,210	4,500	38,140	215,480
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>5,31</b>	<b>4,52</b>	<b>45,16</b>	<b>242,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1435</b>	<b>57,39</b>	<b>44,72</b>	<b>202,3</b>	<b>1453</b>
<b>День 3</b>							
61	ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	180	10,750	7,000	37,910	257,220
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
188	ЗАВТРАК	Компот из яблок и вишни	200	0,160	0,100	10,080	41,500
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>12,77</b>	<b>7,59</b>	<b>60,71</b>	<b>362,73</b>
25-2	ОБЕД	Солянка школьная мясная	200	8,480	11,660	11,400	186,180
69	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,960	6,340	26,170	178,130
109	ОБЕД	Котлеты из говядины	100	16,220	12,890	11,260	292,390
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>30,51</b>	<b>31,36</b>	<b>67,78</b>	<b>744,87</b>
б/н	ПОЛДНИК	Блинчики школьные	70	2,580	2,000	10,900	72,650
б/н	ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,820	0,160	26,200	110,000
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>270</b>	<b>3,4</b>	<b>2,16</b>	<b>37,1</b>	<b>182,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1385</b>	<b>46,68</b>	<b>41,11</b>	<b>165,59</b>	<b>1290,25</b>
<b>День 4</b>							
46	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	220	10,030	10,160	41,400	297,350
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>12,05</b>	<b>10,69</b>	<b>61,36</b>	<b>391,02</b>
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	3,700	4,720	12,020	106,380
64	ОБЕД	Рис отварной	180	4,610	3,980	48,040	246,350
94	ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	15,420	3,180	9,930	126,480
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,160	0,060	8,160	33,580
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>25,58</b>	<b>12,37</b>	<b>89,86</b>	<b>571,3</b>
б/н	ПОЛДНИК	Пирог духовой с картофелем	80	3,860	5,680	24,480	166,090
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>3,96</b>	<b>5,7</b>	<b>31,5</b>	<b>193,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1435</b>	<b>41,59</b>	<b>28,76</b>	<b>182,72</b>	<b>1155,69</b>
<b>День 5</b>							
85	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	12,170	12,660	31,720	406,460
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>14,710</b>	<b>13,430</b>	<b>61,080</b>	<b>553,790</b>
32	ОБЕД	Суп крестьянский с рисом	200	3,700	7,540	11,900	131,220
117	ОБЕД	Плов из булгура с курицей	280	29,740	11,960	42,900	415,910
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,720	0,040	13,120	55,220
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>35,850</b>	<b>19,970</b>	<b>79,090</b>	<b>660,860</b>
б\н	ПОЛДНИК	Булочка дорожная	80	4,730	6,970	40,700	244,730
145	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	200	1,560	1,280	9,420	54,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>6,29</b>	<b>8,25</b>	<b>50,12</b>	<b>299,010</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1395</b>	<b>56,850</b>	<b>41,650</b>	<b>190,290</b>	<b>1513,660</b>
<b>День 6</b>							
58	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	220	6,200	6,290	34,670	220,330
б\н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>8,22</b>	<b>6,82</b>	<b>54,63</b>	<b>314</b>
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,540	3,000	17,320	114,780
66	ОБЕД	Каша ячневая с маслом	150	4,860	3,390	31,470	175,710
111	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	23,730	13,430	0,760	218,960
143	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>685</b>	<b>34,92</b>	<b>20,27</b>	<b>68,28</b>	<b>595,24</b>
217	ПОЛДНИК	Кекс "Творожный"	60	6,390	9,890	30,620	235,820
196	ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>260</b>	<b>7,07</b>	<b>10,17</b>	<b>47,26</b>	<b>319,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1395</b>	<b>50,21</b>	<b>37,26</b>	<b>170,17</b>	<b>1228,38</b>
<b>День 7</b>							
44	ЗАВТРАК	Каша "Янтарная"(пшено с яблоком)	220	9,420	7,390	47,920	287,280
б\н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
162	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,400	3,500	12,780	100,380
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>15,68</b>	<b>11,38</b>	<b>73,42</b>	<b>451,67</b>
22-1	ОБЕД	Щи Домашние	200	1,880	5,360	7,640	87,140
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	18,980	13,220	27,190	465,530
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>22,67</b>	<b>19,09</b>	<b>54,84</b>	<b>645,08</b>
б\н	ПОЛДНИК	Растегай с курагой	80	3,640	3,790	31,000	173,320
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>3,74</b>	<b>3,81</b>	<b>38,02</b>	<b>200,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1435</b>	<b>42,09</b>	<b>34,28</b>	<b>166,28</b>	<b>1297,35</b>

День 8							
1	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	0,000	53,700
67	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	2,750	7,290	15,500	140,020
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
194	ЗАВТРАК	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>425</b>	<b>8,23</b>	<b>12,26</b>	<b>36,52</b>	<b>291,63</b>
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловкой	200	4,160	7,680	15,580	149,120
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,920	5,380	35,510	222,660
111	ОБЕД	Биточки из говядины	100	16,140	11,810	11,220	269,630
205	ОБЕД	Кисель из вишни	200	0,120	0,020	8,480	33,820
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>30,03</b>	<b>25,32</b>	<b>82,5</b>	<b>733,74</b>
221	ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,950	2,290	37,980	199,390
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>260</b>	<b>6,05</b>	<b>2,31</b>	<b>45</b>	<b>226,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1390</b>	<b>44,31</b>	<b>39,89</b>	<b>164,02</b>	<b>1252,04</b>
День 9							
54	ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,080	5,260	17,340	141,780
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>430</b>	<b>8,04</b>	<b>5,77</b>	<b>37,08</b>	<b>233,07</b>
28	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,360	6,200	19,840	161,340
67	ОБЕД	Рагу из овощей	180	2,750	7,290	15,500	140,020
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,390	8,660	14,980	249,240
188	ОБЕД	Компот из яблок и вишни	200	0,160	0,100	10,080	41,500
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>24,35</b>	<b>22,68</b>	<b>72,11</b>	<b>650,61</b>
214	ПОЛДНИК	Коржик молочный	80	5,510	7,660	54,200	306,550
144	ПОЛДНИК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>5,67</b>	<b>7,7</b>	<b>61,44</b>	<b>336,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1415</b>	<b>38,06</b>	<b>36,15</b>	<b>170,63</b>	<b>1219,89</b>
День 10							
79	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	14,350	15,810	3,730	214,980
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>17,65</b>	<b>17,34</b>	<b>52,63</b>	<b>451,07</b>
119	ОБЕД	Запеканка картофельная с курицей	220	23,040	23,550	31,440	430,020
184	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	8,600	32,740

б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,690	0,430	11,710	58,510
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>24,79</b>	<b>23,98</b>	<b>51,75</b>	<b>521,27</b>
213	ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	8,690	15,790	20,050	256,360
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>8,79</b>	<b>15,81</b>	<b>27,07</b>	<b>283,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1355</b>	<b>51,23</b>	<b>57,13</b>	<b>131,45</b>	<b>1255,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>14065</b>	<b>486,12</b>	<b>395,46</b>	<b>1716,74</b>	<b>12780,8</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1406,5</b>	<b>48,61</b>	<b>39,55</b>	<b>171,67</b>	<b>1278,08</b>

Согласно СанПин 2.3/2.43590-20 п.8.1.4,п.8.1.5 возможны изменения в меню.