

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



Примерное циклическое меню для школьных обедов для детей ОВЗ 5-11 классов (4 четверть 2023-2024 уч года)

Категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник, 1 неделя							
82	ЗАВТРАК	Омлет с сыром	160	19,970	20,690	4,340	283,520
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	120	0,460	0,460	11,720	53,260
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	25,16	22,34	60,2	539,72
30	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	7,770	7,930	19,250	181,800
64	ОБЕД	Рис отварной с овощами	150	5,090	2,420	38,190	193,890
94	ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	14,960	4,440	6,490	126,270
б/н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,080	0,060	12,800	50,080
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	32,53	16,02	106,87	701,16
б/н	ПОЛДНИК	Крендель сахарный	100	7,390	14,720	63,830	412,500
б/н	ПОЛДНИК	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	13,19	19,72	73,43	520,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	70,88	58,08	240,5	1761,38
Вторник, 1 неделя							
58-2	ЗАВТРАК	Каша Янтарная(пшенная с яблоком)	250	8,900	8,730	48,700	308,080
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	13,63	9,92	92,84	511,02
6	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,660	5,120	3,330	61,740
23	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,400	9,830	23,070	221,050
114	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	24,280	17,580	23,120	348,200

б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
206	ОБЕД	Кисель из смородины	200	0,100	0,040	16,780	65,480
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	39,07	33,74	96,44	845,59
221	ПОЛДНИК	Плюшка сахарная	100	8,470	5,210	63,030	329,540
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	8,57	5,23	77,03	383,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1670	61,27	48,89	266,31	1739,97
Среда, 1 неделя							
39	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	250	6,920	7,430	39,850	253,680
162	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,740	3,860	16,620	119,660
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	16,29	12,46	86,61	522,46
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	5,120	9,230	19,400	182,350
60	ОБЕД	Макароны отварные с овощами	150	5,310	2,680	28,520	158,710
110	ОБЕД	Котлеты из курицы с соусом	110	13,560	12,760	4,000	186,570
188	ОБЕД	Компот из яблок и вишни	200	0,120	0,080	14,400	57,160
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	28,74	25,92	96,46	733,91
221	ПОЛДНИК	Калач творожный	100	15,370	19,490	31,860	362,150
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	15,47	19,51	45,86	415,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	60,5	57,89	228,93	1672,34
Четверг, 1 неделя							
61	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	160	9,580	7,700	33,730	242,220
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,160	0,080	9,220	37,440
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
б\н	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	80	4,110	20,620	24,660	300,420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	18,48	29,57	97,75	729,2
37	ОБЕД	Солянка школьная мясная	250	13,350	21,780	11,800	292,700
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,790	4,010	21,380	140,970
113	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые с соусом	110	14,620	10,470	24,790	252,020
144	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,140	0,020	14,120	55,180
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	37,53	37,45	102,23	889,99
221	ПОЛДНИК	Слойка с творогом	80	4,210	2,340	4,480	54,940
150	ПОЛДНИК	Чай с брусникой и сахаром	200	0,240	0,080	7,540	30,800
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	4,45	2,42	12,02	85,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1550	60,46	69,44	212	1704,93
Пятница, 1 неделя							

90	ЗАВТРАК	Сырники со сгущенным молоком	150	28,790	18,720	57,650	510,960
150	ЗАВТРАК	Чай с брусникой и сахаром	200	0,240	0,080	7,540	30,800
б\н	ЗАВТРАК	Яблоко	120	0,460	0,460	11,720	53,260
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	34,12	20,43	107,05	744,14
28	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,900	6,400	31,500	216,000
69	ОБЕД	Картофель жареный из отварного	150	3,720	5,340	29,590	181,630
б\н	ОБЕД	Гречаники	100	15,500	10,700	7,560	189,220
195	ОБЕД	Компот из клюквы	200	0,060	0,020	12,340	48,280
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	31,81	23,63	111,13	784,25
221	ПОЛДНИК	Булочка " Дорожная"	100	1,880	9,710	10,420	135,500
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,98	9,73	24,42	189,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	67,91	53,79	242,6	1717,71
Понедельник, 2 неделя							
54	ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,620	6,580	21,800	177,820
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	12,35	7,77	65,94	380,76
29	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,900	7,980	21,620	190,550
69	ОБЕД	Сложный гарнир	150	3,430	3,460	17,410	115,790
124	ОБЕД	Биточек печеночный	100	16,800	8,030	2,900	151,350
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
194	ОБЕД	Компот из брусники	200	0,080	0,060	12,800	50,080
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	32,84	20,7	84,87	656,89
221	ПОЛДНИК	Бутерброд горячий	100	10,480	10,450	28,480	247,730
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	10,58	10,47	42,48	301,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	55,77	38,94	193,29	1339,2
Вторник, 2 неделя							
53	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,680	7,670	33,000	227,900
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,140	0,020	14,120	55,180
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	11,45	8,86	77,26	432,2
34	ОБЕД	Свекольник	250	4,350	8,480	12,600	145,050
59	ОБЕД	Макароны отварные	150	5,840	4,300	35,580	204,130
130	ОБЕД	Курица тушеная с овощами	100	15,070	6,680	5,100	141,320

б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
189	ОБЕД	Компот из вишни	200	0,080	0,020	16,140	62,560
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	29,97	20,65	99,56	702,18
б\н	ПОЛДНИК	Ватрушка французкая	100	10,440	13,110	48,650	349,480
144	ПОЛДНИК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,140	0,020	14,120	55,180
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	10,58	13,13	62,77	404,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	52	42,64	239,59	1539,04
Среда, 2 неделя							
б1	ЗАВТРАК	Макарони отварные с сыром	160	9,580	7,700	33,730	242,220
21	ЗАВТРАК	Салат Весенний	100	5,990	5,590	13,590	127,840
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
184	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,080	0,000	10,620	40,440
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	20,28	14,46	88,08	559,62
37	ОБЕД	Суп овощной	250	6,350	8,420	16,120	165,280
62	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,790	4,010	21,380	140,970
543	ОБЕД	Голень куриная в белом соусе	110	13,260	16,910	13,340	264,640
190	ОБЕД	Компот из смородины	200	0,100	0,040	16,780	65,480
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	29,13	30,55	97,76	785,49
214	ПОЛДНИК	Коржик молочный	100	7,100	10,990	68,200	394,160
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,2	11,01	82,2	447,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	56,61	56,02	268,04	1793,09
Четверг, 2 неделя							
46	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	7,980	9,130	36,320	258,350
б\н	ЗАВТРАК	Джем фруктовый (клубника)	30	0,000	0,000	11,980	45,480
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	5,940	5,260	19,320	147,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	18,55	15,56	97,76	600,77
б\н	ОБЕД	Уха рыбацкая	250	8,370	3,950	12,800	120,470
78	ОБЕД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,900	3,120	31,830	174,940
54-27м-20	ОБЕД	Котлета-мясо картофельная	110	13,530	7,120	6,120	142,980
б\н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
185	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,520	0,020	15,080	61,100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	31,95	15,38	95,97	648,61
221	ПОЛДНИК	Пирог с картофелем	100	6,770	10,280	38,820	274,300
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	6,87	10,3	52,82	328,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	57,37	41,24	246,55	1577,5

Пятница, 2 неделя							
58	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,050	7,150	41,900	259,850
221	ЗАВТРАК	Блины(блины с маслом сливочным) с джемом	70	3,820	4,590	15,740	119,440
бн	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
145	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	200	1,560	1,280	9,420	54,280
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	17,06	14,19	97,2	582,69
27	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	4,680	5,920	15,100	132,970
77	ОБЕД	Горошница	150	11,130	3,850	26,810	186,390
111	ОБЕД	Биточки из говядины с соусом	110	17,580	16,380	10,320	259,040
200	ОБЕД	Компот из клубники	200	0,000	0,000	13,980	53,060
бн	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	4,630	1,170	30,140	149,120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	38,02	27,32	96,35	780,58
143	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	14,000	53,820
221	ПОЛДНИК	Пирог с капустой	100	5,450	6,210	30,410	198,310
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	5,55	6,23	44,41	252,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1650	60,63	47,74	237,96	1615,4
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15980	603,4	514,67	2375,77	16460,56
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			159,8	43,1	36,76	169,7	1175,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				14,66	28,14	57,73	

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4,п.8.1.5 возможны изменения в меню