

Утверждаю:
 ИИ Головских Н.А.
 «01» 09 2023г.

Согласовано:

МБОУ СОШ № 7

Кузнецова Н.А.

« » 2023г.

ДОКУМЕНТОВ

Двенадцатидневное циклическое меню горячего питания завтрак (ОВЗ)
 для учащихся 5 - 11 класс (осенне - 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.		моно-дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A		C
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

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом, и сахаром	250	154,05	9,39	3,2	12,02	0,69	10,64	59,02	35,78	2,36	2,14	398,57	284,71	159,85	48,18	240,54	2,57	59,56	40,65	382,6
15	Сыр Российский	30	12,3	6,96	8,85	4,77	0,67	26,4	4,46	19,44	1,62	0,57	243,0	26,4	264,0	10,5	150,0	86,4	0,09	0,21	108
пр	Батон пшеничный	50	16,92	3,90	0,14	3,06	2,95	0,67	4,46	19,44	1,62	0,57	120,0	67,6	11,3	15,2	39,2	0,73	3,0	—	139
376	Чай с сахаром	200	199,85	0,07	0,02	0,02	0,02	15,0	15,0	0,03	0,03	0,03	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,29	—	0,03	60
	ИТОГО :	530	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	689,6

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	—	283
388	Напиток из шиповника	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	88,2
	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	371,2

День 2

Завтрак

227	Рыба припущенная минтай с маслом	120	72,02	15,118	15,02	7,25	0,024	0,811	0,55	0,26	0,211	1,694	0,105	1,130	43,26	1,023	60,685	50,761	29,33	1,125	147,21
312	Картофельное пюре	180	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	—	164,7
пр	Хлеб йодированный	200	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	—	—	—	114,95
349	Компот из сухофруктов	200	164,058	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	132,8
	ИТОГО :	550	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	559,66

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюда	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
			г	г	общ	жив.	общ	раст.		моно- дисаха- ра	крат- мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			

День 2

Дополнительное питание

415	Булочка домашняя с сахаром	100	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	370,0		
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:	300	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	484,6

День 3

Завтрак 1 смена

268	Биточки особье с маслом	100/5	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	259,23
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	224,85
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	21,75	16,08	0,28	57,0
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:	510	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	657,68

День 3

Дополнительное питание

420	Булочка творожная	100	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	253,0
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
пр	ИТОГО:	300	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	323,0

День 4

Завтрак 1 смена

288	Куринное бедро отварные 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	Макаронные отварные	180	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	188,45
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	57,0
376	Чай с сахаром	200	199,85	0,07		0,02	0,02	15,0	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	583,63

№ Рецензия	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	моносахара / ра	краск-мал		В1	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			
406/470	Пирожок печённый с яблоком	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	197,142			
379	Кофейный напиток на 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	2,918	141,851	129,428	29,857	1,526	297,742			

Дополнительное питание

№ Рецензия	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	моносахара / ра	краск-мал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мд	Ре					
265	Плов из свинины	250	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	498,4			
пр	Хлеб йодированный	50	9,5	0,99		0,125	0,125	6,03	0,265	5,78	0,415	0,52	0,125		0,165		2,91	10,87	8,04	0,14	57,1			
352	Кисель п/а вит.	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		8,20	9,0	4,40	0,14	143,75			
	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	699,25			

День 5

Завтрак 1 смена

№ Рецензия	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	моносахара / ра	краск-мал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мд	Ре					
396	Блины с повидлом	150	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	400,0			
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	460,0			

Дополнительное питание

№ Рецензия	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	моносахара / ра	краск-мал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мд	Ре					
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	117,08	11,464	0,054	8,124	3,05	10,232	1,356	50,166	10,232	1,566	0,278		30,40		19,76	271,8	181,1	33,4	325,0			
пр	Хлеб йодированный	25	19,0	1,98		0,25	0,25	12,06	0,53	11,56	0,83	1,04	0,25		11,1		2,8	1,4			67			
440	Булочка творожная	100	37,76	13,08	6,36	6,06	0,84	38,68	8,14	30,54	2,62	1,46	0,14	0,18	44,0	0,76	75,8	140,0	216,0	56,0	262,0			
349	Компот из сухофруктов	200	164,058	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	132,8			
	Итого /	525	337,89	27,186	6,414	14,524	4,23	60,992	40,99	93,318	16,274	4,65	8,508	229,98	76,48		119	415,3	398,5	90,126	786,8			

День 6

Завтрак 1 смена

№ Рецензия	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	моносахара / ра	краск-мал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мд	Ре					
338	Яблоко свежее	150	129,45	0,6		0,80	0,80	14,7	13,5	1,2	2,7	0,75	0,045	15,0	3,3		16,0	16,5	13,5	7,5	70,5			
	Итого :	150	129,45	0,6		0,80	0,80	14,7	13,5	1,2	2,7	0,75	0,045	15,0	3,3		16,0	16,5	13,5	7,5	7154,050,5			

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюда	Вы- ход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г		Углеводы, г		Пище вые волок на, г	Зола, г	Витамины, мг					Энерге- тичная цен- ность, ккал	
			г	г	общ	жив.	общ	раст.	моном дисаха- ра	крас- 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

День 7

Завтрак 1 смена

210	Омлет натуральный	2505	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	241.379
15	Сыр Российский	30	10.025	5.8	7.375							1.075	0.008	0.175	0.075	0.05	220.0	125.0	8.75	72.0	90.0
пр	Батон пшеничный	50	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	93.52
382	Какао на молоке	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	118.6
	ИТОГО :	535	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	543.499

Дополнительное питание

410/468	Ватрушка с творогом	98	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	263.94
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	323.94

День 8

Завтрак 1 смена

295	Котлеты из мяса птицы	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	189.76
312	Картофельное пюре	180	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	164.7
пр	Хлеб йодированный	50	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	57.10
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 :	530	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	516.91

Дополнительное питание

420	Слойка с яблоком	100	46.11	9.65	5.59	13.84	2.29	23.61	26.9	23.51	1.56	1.95	0.14		7.5	0.14	24.19	104.46	24.19	7.33	271.0
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 :	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	331.0

День 9

Завтрак 1 смена

268	Шницель особый 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	238.46
309	Макароны отварные	180	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	168.45
пр	Хлеб йодированный	50	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	57.10
342	Компот клубничный	200	170.416	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	116.6
	ИТОГО :	530	322.989	16.843	8.643	20.73	3.2925	69.164	30.487	38.663	3.887	3.9696	0.2888	8.48	28.0	3.1915	37.795	170.423	61.343	9.699	580.61

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюда	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- тичесая цен- ность, ккал
				общ.	жив.	общ.	раст.		монок- дисаха- ра	крах- 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	

День 12
Завтрак 1 смена

309	Макароны запечённые с маслом	22010	162,857	8,0916	0,85	6,622	1,156	38,786	1,6368	37,149	3,581	0,11	0,08				1,474	7,128	54,516	30,976	34,76	247,06
2	Батон пшеничный с повидлом	40130	22,616	3,08	0,050	4,925	0,305	37,1	23,22	18,518	1,247	0,776	0,05	0,610	25,454	0,534	12,218	31,309	7,636	41,363	204,909	
377	Чай с сахаром с лимоном	20011517	206,39	0,13		0,02	0,02	15,20	15,20		0,19	0,07	2,83			0,36	14,2	4,4	2,4		62,0	
	Итого :	522	391,863	11,301	0,9	11,567	1,481	91,086	40,0568	55,667	5,018	0,956	0,13	3,44	25,454	2,368	33,546	144,741	41,012	76,123	513,969	

Дополнительное питание

338	Бананы свежие	150	111,0	2,25		0,75	0,75	31,5	28,5	3,0	2,55	1,35	0,06	15,0	0,9	12,0	42,0	63,0	30,0	144,0
	Итого :	150	111,0	2,25		0,75	0,75	31,5	28,5	3,0	2,55	1,35	0,06	15,0	0,9	12,0	42,0	63,0	30,0	144,0

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 микроэлементами;
 - 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.