



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАСС С ОВЗ, НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

1 день							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,2	7,5	46,5	286,6	0,51
407	ЧАЙ С САХАРОМ <i>1 кусочек</i>	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	ФРИКАДЕЛЬКИ	20	11,9	20,3	14,8	150	1,89
	БАНАН	200	1,88	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за прием:	700	27,68	29	151,8	840,9	14,43
	ОБЕД 12.15						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,5	4,3	16,18	125,1	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,5	14,5	103,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0	112,5	0,84
	Итого за прием:	520	18,1	17,1	50,78	435,9	0,84
	Итого за день:	1220	45,78	46,1	202,58	1276,8	15,27
2 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5	0,84
94	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	1,9	5,7	13,8	115,6	0,57
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
442	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	0,8	4	6,6	64	6,4
	Итого за прием:	650	15,5	19,4	76,9	545,8	7,81
	ОБЕД 12.15						
14	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0
190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	5,6	7,5	30,9	214	0
431	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	10	41	3,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	ЯБЛОКИ	200	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	Итого за прием:	500	11,6	24,7	78,2	581,3	3,1
	Итого за день:	1150	27,1	44,1	155,1	1127,1	10,91

3 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	
	ЗАВТРАК 9.15					
283	ФРИКАДЕЛЬКИ	60	13,1	20,2	14,6	292,7
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	4,8	43,8	246,1
407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0	0	28,2	112,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
14	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150
	ЯБЛОКО	200	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за прием:	740	26,4	42,7	135,7	1034,3
	ОБЕД 12.15					
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5
189	КАША 7 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	250	6,6	9,1	26,2	214,1
378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за прием:	530	16,8	18,4	74,5	534,1
	Итого за день:	1270	43,2	61,1	210,2	1568,4
4 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	
	ЗАВТРАК 9.15					
	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0	112,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2	7	12,4	121,1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
	Итого за прием:	760	16,5	17,2	98	628,4
	ОБЕД 12.15					
14	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150
189	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС	250	6,6	7,3	32	220
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	4,5	14,5	103
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за прием:	510	13,3	28,6	66,8	567,7
	Итого за день:	1270	29,8	45,8	164,8	1196,1

5 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая	С
	ЗАВТРАК 9.15	порций	белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ценность, ккал	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	16,5	0,2	149	0
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	10,4	6,7	47,2	290	0,003
382	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	3,5	14,5	103,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	МАНДАРИНЫ	150	0,9	0,2	8,1	43	60
	Итого за день:	640	20,5	27,5	107,1	761,9	60,003
	ОБЕД 12.15						
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0	112,5	14
121	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,6	4,5	15,1	116	0
378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ШОКОЛАД	15	0,8	4	6,6	64	6,4
	Итого за прием:	485	14,6	17,8	70	500	20,43
	Итого за день:	1125	35,1	45,3	177,1	1261,9	80,433
6 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая	С
	ЗАВТРАК 9.15	порций	белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ценность, ккал	
311	СУП МОЛОЧНЫЙ	200	40,1	52,4	75,5	934	0,01
431	ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	10	41	0,65
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	9,5	12,2	0	150	14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
442	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	12
	Итого за прием:	720	56,4	65,4	142,4	1387,3	26,66
	ОБЕД 12.15						
15	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	9,5	12,2	0	150	0
189	КАША 5 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	7,7	31,2	220	0,07
378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	МАНДАРИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	Итого за прием:	560	19,9	20,3	87,6	620,5	60,1
	Итого за день:	1280	76,3	85,7	230	2007,8	86,76

7 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая	С
	ЗАВТРАК 9.15	порций	белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ценность, ккал	
13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0,2	16,6	0,2	150	0
88	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	200	12,05	20,49	26,66	339	1,22
430	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,5	1,6	12,1	68,8	0,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	ШОКОЛАД	15	0,8	4	6,6	64	6,4
	Итого за прием:	505	20,25	43,29	82,66	798,1	7,9
	ОБЕД 12.15						
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5	14
189	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,8	8,5	23,6	194	0,04
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ЯБЛОКИ	200	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	Итого за прием:	530	16	17,8	71,9	514	14,07
	Итого за день:	1035	36,25	61,09	154,56	1312,1	21,97
8 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая	С
	ЗАВТРАК 9.15	порций	белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ценность, ккал	
14	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5	0,84
283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,6	17,9	12,9	112	0,84
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,9	4,8	43,8	246,1	0
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	ВИНЕГРЕТ	70	0,98	7,07	4,62	86,1	10,5
	Итого за прием:	650	32,28	39,47	117,82	810,4	12,18
	ОБЕД 12.15						
13	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,2	16,6	0,2	149	12
187	КАША 5 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	250	6,2	8,5	34,6	240	0
402	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	Итого за прием:	690	9,5	25,3	83,1	596,5	12,03
	Итого за день:	1340	41,78	64,77	200,92	1406,9	24,21

9 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.15						
13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	7,1	9,1	0	112	0
272	КОТЛЕТЫ	60	12,7	13,1	11,6	215	0,6
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	10,4	6,7	47,2	290,6	0
382	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	3,5	14,5	103,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	МАНДАРИНЫ	150	0,9	0,2	8,1	43	60
	Итого за прием:	740	33,1	24,1	118,5	828,5	60,6
	ОБЕД 12.15						
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,5	4,3	16,8	125	0
402	ЧАЙ С САХАРОМ / кисель	200	0	0	28,2	112,8	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5	14
	Итого за прием:	490	7,6	4,5	65,1	332,5	0,03
	Итого за день:	1230	40,7	28,6	183,6	1161	60,63
10 день							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК 9.15						
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	12,2	0	112,5	0,84
99	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	9,5	7,9	12,2	157	6,11
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	БАНАН	200	1,8	0,5	21	96	0,5
	Итого за прием:	760	24,1	21,2	89,7	619,2	7,45
	ОБЕД 12.15						
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0
189	КАША 7 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	7,7	31,2	220	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	4,5	14,5	103	0
	СОК	200	0,2	16,6	0,2	149	12
	Итого за прием:	460	13,1	29	66	567,7	0
	Итого за день:	1220	37,2	50,2	155,7	1186,9	7,45