

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 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	14
	Итого за прием:	520	18,1	17,1	50,78	435,9	14
	Итого за день:	1220	45,78	46,1	202,58	1276,8	28,43
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	200	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:	600	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
	Итого за прием:	500	11,6	24,7	78,2	581,3	3,1
	Итого за день:	1100	27,1	44,1	155,1	1127,1	10,91

			3 день				
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
14	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0
283	ФРИКАДЕЛЬКИ	60	13,1	20,2	14,6	292,7	1,89
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	4,8	43,8	246,1	0
407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0	0	28,2	112,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	Итого за прием:	690	26,4	42,7	135,7	1034,3	13,89
	ОБЕД 12.15						
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5	14
189	КАША 7 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	9,1	26,2	214	0,005
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
	Итого за прием:	480	16,8	18,4	74,5	534	14,035
	Итого за день:	1170	43,2	61,1	210,2	1568,3	27,925
			4 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)	30	7,1	9,1	0	112,5	14
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2	7	12,4	121,1	8,1
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88
	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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
	Итого за прием:	760	16,5	17,2	98	628,4	114,1
	ОБЕД 12.15						
14	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0
189	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС	200	6,6	7,3	32	220	0,001
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	4,5	14,5	103	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0
	Итого за прием:	460	13,3	28,6	66,8	567,7	0,001
	Итого за день:	1220	29,8	45,8	164,8	1196,1	114,101

5 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	
	ЗАВТРАК 9.15					
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	10,4	6,7	47,2	290
382	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	3,5	14,5	103,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
	МАНДАРИНЫ	150	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за прием:	650	20,6	27,6	107,1	762,9
	ОБЕД 12.15					
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0	112,5
121	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,6	4,5	15,1	116
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:	470	13,8	13,8	63,4	436
	Итого за день:	1120	34,4	41,4	170,5	1198,9
6 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	
	ЗАВТРАК 9.15					
311	СУП МОЛОЧНЫЙ	250	40,1	52,4	75,5	934
431	ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	10	41
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	9,5	12,2	0	150
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
442	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
	Итого за прием:	770	56,4	65,4	142,4	1387,3
	ОБЕД 12.15					
15	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0,2	16,6	0,2	150
189	КАША С ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	7,7	31,2	220
378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8
	МАНДАРИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за прием:	510	7,5	24,5	67,7	525,8
	Итого за день:	1280	63,9	89,9	210,1	1913,1

86,76

7 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	С
13	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150
88	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	200	12,05	20,49	26,66	339
430	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,5	1,6	12,1	68,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
	ШОКОЛАД	15	0,8	4	6,6	64
	Итого за прием:	515	20,25	43,29	82,66	798,1
	ОБЕД 12.15					
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5
189	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	8,5	23,6	194
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за прием:	480	16	17,8	71,9	514
	Итого за день:	995	36,25	61,09	154,56	1312,1
8 день						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК 9.15		белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	С
14	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5
283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,6	17,9	12,9	112
202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,9	4,8	43,8	246,1
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
	ВИНЕГРЕТ	70	0,98	7,07	4,62	86,1
	Итого за прием:	650	32,28	39,47	117,82	810,4
	ОБЕД 12.15					
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150
187	КАША 5 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	34,6	240
402	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	28,2	112,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого за прием:	460	9,5	25,3	83,1	597,5
	Итого за день:	1110	41,78	64,77	200,92	1407,9

9 день							
		масса	Пищевые вещества			Энергетическая	С
	Прием пищи, наименование блюда	порций	белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ценность, ккал	
	ЗАВТРАК 9.15		0,2	16,6	0,2	150	0
272	КОТЛЕТЫ	60	12,7	13,1	11,6	215	0,6
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	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:	670	33,1	24,1	118,5	828,5	60,6
	ОБЕД 12.15						
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	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:	480	14,7	13,6	65,1	445	14,03
	Итого за день:	1150	47,8	37,7	183,6	1273,5	74,63
10 день							
		масса	Пищевые вещества			Энергетическая	С
	Прием пищи, наименование блюда	порций	белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ценность, ккал	
	ЗАВТРАК 9.15						
99	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	11,8	9,9	15,2	196	0,84
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0
15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	40	7,1	9,1	0	112,5	14
	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	0,6	25,2	115,2	12
	Итого за прием:	720	26,4	20,2	96,9	677,4	26,84
	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
	Итого за прием:	460	13,1	29	66	567,7	0
	Итого за день:	1180	39,5	49,2	162,9	1245,1	26,84