

Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся с ОВЗ МБОУ ООШ № 9 города Алейска



Утверждаю  
В. Ю. Нецаденко  
В. Ю. Нецаденко  
Директор МБОУ ООШ №9

№ 2024-2025г.

№ тех кар ты	Принем пищи Наименование блюд	Масса порции (г)	Белки	Жи ры	Угле воды	Пищевые вещества						Энергет ическая ценность (ккал)		
						В-1	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe
День № 1														
113	Каша гречневая распычатая с маслом	200/7	9,5	7,7	38,2	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	148,06	94,66	5,3	264
149	Котлета п/ф	100	14,5	12,0	12,8	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43	218
	Сок, тетра пак шт	200	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
	Хлеб пшеничный	25	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	<b>Обед</b>													
136	Бобовые отварные(горох) с маслом	230/5	4,6	7,9	22,7	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36	246,0
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7					0,04			0,04	53
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37

	<b>ИТОГО</b>			<b>33,05</b>	<b>33,0</b>	<b>154,25</b>	<b>113,06</b>	<b>3,98</b>	<b>50,42</b>	<b>5,76</b>	<b>142,22</b>	<b>404,04</b>	<b>158,75</b>	<b>16,26</b>	<b>999</b>
	<b>День № 2</b>														
121	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	230/6	5,8	9,4	34,8	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48	247	
	Масло сливочное порциями	10	8,20	0,10			59,00								
	Сыр твердый порциями	20	4,64	6,9	11,0	0,013	0,18	69,33						75,00	
	Батон молочный	40	2,3	0,9	15,4	0,08								72,8	
188	Кофейный напиток	200	2,5	3,2	25,0	0,01	0,11	7,06	0,06	5,7	19,5	3,9	0,3	131	
	<b>Обед</b>														
40	Суп картофельный с крупой	250/10	1,9	5,5	12,0	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97	105	
184	Чай с сахаром	200	0	0	22	0,01	2,0								
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39									
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,29</b>	<b>31,32</b>	<b>87,02</b>	<b>107,1</b>	<b>65,31</b>	<b>91,68</b>	<b>4,95</b>	<b>180,83</b>	<b>567,32</b>	<b>179,44</b>	<b>15,2</b>	<b>792,5</b>	
90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	0,08	0,77	42,84	0,0	27,56	254,99	50,74	2,34	479	
186	Час с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		13,7										
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1,8	44,5	106,78								55	
	<b>Обед</b>														
122	Каша манная молочная с маслом жидкая	230/6	7,9	8,4	35,7	0,07	0,25	72,53	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48	37	
184	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0							247	
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39									
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,87</b>	<b>32,57</b>	<b>168,34</b>	<b>53,79</b>	<b>9,76</b>	<b>99,23</b>	<b>7,92</b>	<b>410,38</b>	<b>628,75</b>	<b>148,3</b>	<b>13,19</b>	<b>871,5</b>	
36	Расходник "Ленинградский" с сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87	126	

196	Компот из смеси сухофруктов +С	200	2,4	0,1	41,4	0,04	0,80		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	171
	Растетай с повидлом	60	17,64	17,05	24,17	0,2			3,52	151,17	229,41	39,70	2,20	170
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	37
	Яблоко	100	0,02	0,17	13,81	0,0	0,6	3,0	0,2	6,0	0,0	5,0	2,0	55
	<b>Обед</b>													
137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/77	7,3	5,6	44,5	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	262
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
184	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	53
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,55</b>	<b>29,95</b>	<b>149,15</b>	<b>160,51</b>	<b>57,75</b>	<b>176,07</b>	<b>6,54</b>	<b>201,32</b>	<b>482,22</b>	<b>147,48</b>	<b>14,7</b>	<b>991</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>													
65	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	31,3	0,14	5,01		4,08	25,78	164,30	49,83	3,21	299,0
	Сок,тетра пак шт	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Овощная нарезка из свежих овощей (огурцы+помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	0,22	0,16		0,08	66,2	104,8	50,2		30
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	37
	Апельсин	100	0,94	1,12	9,35	0,0	5,3	11,0	0,18	40,0	0,25	1,0	4,1	197
	<b>Обед</b>													
113	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/77	9,5	7,7	38,2	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3	264
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7					0,04			0,04	53
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,6</b>	<b>42,1</b>	<b>160,7</b>	<b>107,16</b>	<b>4,78</b>	<b>82,52</b>	<b>6,93</b>	<b>205,88</b>	<b>563,79</b>	<b>251,22</b>	<b>17,4</b>	<b>986</b>
	<b>День 6</b>													
137	Макаронные изделия отварные с сыром	200/77/30	10,78	10,03	44,5	0,1	0,14	75,6	1,12	144,41	129,09	14,99	1,14	316,6
186	Чай с сахаром и лимоном	200/15/77	-	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03	55

	Батон молочный	40	1,48	1,56	9,84	0,06			4,32	15,12	2,9	0,16	83,2	
	Апельсин	100	0,94	1,12	9,35	0,0	5,3	11,0	0,18	40,0	0,25	1,0	4,1	197
	<b>Обед</b>													
118	Каша ячневая распылятая с маслом	200/7	6,1	8,0	25,0	0,12	1,13	39,33	1,63	100,36	232,13	66,66	1,75	221
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27
	Сок	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,83</b>	<b>47,62</b>	<b>145,47</b>	<b>107,14</b>	<b>9,35</b>	<b>104,78</b>	<b>7,1</b>	<b>465,27</b>	<b>691,61</b>	<b>193,1</b>	<b>14,94</b>	<b>1185</b>
	<b>День 7</b>													
123	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31	282
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	15,14	8,6	26,4	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	279
	Сок, тетра пак шт	200	-	-	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	90
	<b>Обед</b>													
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	5,7	15,7	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87	126
184	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	53
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,1</b>	<b>28,8</b>	<b>128,0</b>	<b>107,1</b>	<b>11,49</b>	<b>77,12</b>	<b>9,78</b>	<b>279,84</b>	<b>675,05</b>	<b>214,32</b>	<b>16,22</b>	<b>898</b>
	<b>День 8</b>													
34	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250/10	3,9	5,2	10,0	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97	105
196	Компот из смеси сухофруктов +С	200	2,4	0,1	41,4	0,04	0,80	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	171
1	Бутерброд с сыром	60/20	11,22	14,38	24,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	243,8
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1,2	26,7	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	37
	<b>Обед</b>													
114	Каша перловая	200/7	5,6	5,9	35,9	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75	223

	рассыпчатая с маслом																		
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27					
184	Чай с сахаром	200	0	0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	53					
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37					
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,44</b>	<b>32,42</b>	<b>154,55</b>	<b>110,22</b>	<b>65,4</b>	<b>79,12</b>	<b>9,86</b>	<b>344,64</b>	<b>890,81</b>	<b>213,74</b>	<b>18,3</b>	<b>1011</b>					
	<b>ДЕНЬ № 9</b>																		
94	Картофельное пюре	200/7	4,1	6,6	26,9	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39	186					
	Тертели п/ф	150	16,7	14,7	28,1	0,03	0,61	5,10	-	11,46	117,56	28,36	1,15	362					
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27					
184	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7				-	0,40	-	-	0,04	53					
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	37					
	<b>Обед</b>																		
122	Каша манная	230/6	6,9	9,4	23,7	0,07	0,25	72,53	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48	247					
	Молочная жидкая																		
184	Чай с сахаром	200	0	0	22	0,01	2,0			7,0	0,1	4,0	7,0	53					
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	37					
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,83</b>	<b>31,22</b>	<b>137,3</b>	<b>160,52</b>	<b>17,8</b>	<b>113,8</b>	<b>8,84</b>	<b>348,19</b>	<b>607,28</b>	<b>183,57</b>	<b>15,47</b>	<b>1006,5</b>					
	<b>ДЕНЬ № 10</b>																		
25	Суп из рыбных консервов (Сайра)	250	8,60	11,36	19,6	0,10	9,10	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34	223,8					
1	Бутерброд с сыром	60/20	11,22	13,38	25,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	243,8					
188	Кофейный напиток	200	2,5	1,2	26,0	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08	125,00					
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1,2	26,7	106,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	37					
	<b>Обед</b>																		
116	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	200/7	8,2	7,6	41,9	0,19	1,13	39,33	0,87	74,3	194,74	92,33	2,49	272					
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	27					
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7					0,40			0,04	53					
	Хлеб пшеничный	25	1,15	0,6	13,35	53,39			0,65	13,85	55,05	14,7	1,2	22,5					
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,35</b>	<b>32,12</b>	<b>139,07</b>	<b>160,54</b>	<b>4,78</b>	<b>82,52</b>	<b>7,14</b>	<b>174,56</b>	<b>565,52</b>	<b>183,74</b>	<b>15,8</b>	<b>1016,5</b>					

Примерное цикличное меню на 10 дней составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.

Издание второе исправленное и дополненное

Составители: Маннанова Н.А., Елпатова А.В., Хасанова Р.З.,

Матюшко В.С., Афандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.

Уфа, ИГТ Поляковский Ю.И., 2010 г