

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного
учреждения



14 января 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Дурнев А.А.



/ Золотарев М.А.

14 января 2024г.

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
для организации питания детей в 5-9 класс с ОВЗ,
посещающих школьные образовательные учреждения
Вологодской области**

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-9 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание

Сборники рецептур
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

номер рецептур	День/ ВидПриёмаПищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1 день													
	Завтрак		27.933	20.463	103.78	675.07	0.24	3.338	279	335.74	314.89	79.6	5.174	0.013
182	Каша овсяная 250	250	19.963	17.713	29.225	358.97	0.04	1.238	279	318.13	235.99	52.6	1.995	0.013
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	5.75	22.5	0.01	2.1		2.21	1.1	0.6	1.19	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			4.2	34.8	11.2	0.999	
21	Выпечка 60	60	4.62	1.74	40.8	180	0.11			11.2	43	15.2	0.99	
	Обед		3.083	4.235	35.771	397.93	0.053	10.86	160.76	201.03	147.01	34.733	1.1	0
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 250	250	2.013	4.075	15.461	305.6	0.013	8.5	160.75	193.87	126.46	28.963	0.05	0
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36	0.01	3.56	2.15	1.77	0.47	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.48	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	2 день													
	Завтрак		27.554	21.374	98.418	705.9	0.404	2	413.2	280.13	404.64	67.639	5.17	0.03
171	Гречка отварная 180	180	10.5	5.292	34.008	152.52	0.06	0	144	142.42	141.44	9.864	1.792	0
105	Фрикадельки по-калининградски 110	110	9.724	11.792	10.67	296.35	0.044	0.88	252	17.941	120.49	17.435	1.628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2.71	2.85	11.74	86.63	0.16	1.12	17.2	105.97	90.5	20.54	0.55	0.03
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	52.2	19.8	1.2	
	Обед		5.25	10.848	37.2	335.32	0.23	19.685	54.273	207.91	71.373	27.848	3.748	0
82	Борщ с капустой и картофелем 250	250	4	10.688	20.6	229.2	0.2	19.225	54.263	203.94	52.913	23.788	3.138	0
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.31	0.02	10.38	63.32		0.46	0.01	0.37	0.06	0.06	0.03	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	3 день													
	Завтрак		26.91	15.887	130.73	548.51	0.176	1.24	405.8	332.37	308.19	39.86	4.06	0.03
229	Омлет 210	210	18.61	12.01	59.16	283.96	0.08	1.09	287.8	261.54	273.39	24.22	2.67	0.03
108	Зеленый горошек 100	100	5	2.867	38	130	0.006	0.05	118	61.42		2.44	0.57	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			9.2	34.8	13.2	0.8	
376	Чай с сахаром 200	200	0.22	0.05	5.57	20.95	0.01	0.1		0.21			0.02	
	Обед		4.228	12.355	30.985	289.98	0.168	12.9	56.875	135.06	87.75	27.588	1.613	0
96	Рассольник ленинградский 250	250	3.188	11.825	16.625	220.98	0.138	12.9	56.875	131.28	69.35	23.588	1.013	0
428	Кисель ягодный 200	200	0.1	0.39	8.14	26.2				0.18			0.02	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	4 день		16.04	34.098	182.26	875	0.443	32.467	331.39	551.82	382.25	116.76	7.567	0.06
	Завтрак		12.97	15.85	74.02	512.01	0.353	13.832	309	469.53	303	87.75	5.079	0.06
171	Вермишель молочная 250	250	5.8	11.13	22.03	262.5	0.003	2.392	286.8	305.8	131.1	33.01	1.069	0.05
382	Какао с молоком 200	200	3.69	3.76	13.99	109.91	0.22	1.44	22.2	138.53	126.1	32.54	1.01	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			9.2	34.8	13.2	0.8	
368	Фрукт сезонный 100	100	0.4		10	26	0.05	10		16	11	9	2.2	
	Обед		3.07	18.248	108.24	362.99	0.09	18.635	22.385	82.285	79.25	29.008	2.488	0
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	250	2	18.088	88.188	270.66	0.05	16.275	22.375	75.125	58.7	23.238	1.438	0
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36	0.01	3.56	2.15	1.77	0.47	

19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	5 день													
	Завтрак		25.89	21.62	173.02	715.52	0.423	30.07	281.93	293.8	237.13	33	3.377	0
726	Блины 200	200	20.04	17.64	115.04	402.92	0	17.67	269.33	114.29	124.53	0	0.267	0
471	Молоко сгущенное 30	30	2.1	2.97	2.85	150.5	0.27	0.3	12.6	152.1	65.7	10.2	0.06	0
368	Фрукт сезонный 100	100	0.4		15	26	0.05	10		16	11	9	2.2	
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	8.625	22.5	0.01	2.1		2.21	1.1	0.6	0.05	
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	31.5	113.6	0.093	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8	0
	Обед		3.953	4.415	36.77	353.68	0.083	12.5	231.25	218.98	108.86	33.463	2.43	0
99	Суп из овощей 250	250	2.013	4.075	12.55	226.88	0.013	8.5	231.25	201.38	76.463	21.463	0.05	0
484	Сок фруктовый 200	200	1	0.2	18	84	0.04	4		14	14	8	1.8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	

	6 день													
	Завтрак		18.43	18.2	106.27	626.82	0.602	1.38	167.2	378.82	452.61	133.02	4.33	0.06
226	Макароны с сыром 200	200	4.98	10.56	23.73	198.52	0.002	0.08	147.2	226.74	138.51	54.12	1.99	0.05
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6.18	2.94	36	195	0.31			20.4	180.6	48.4	1.22	
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3.42	3.5	11.54	91.3	0.19	1.3	20	120.18	90	14	0.12	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3.85	1.2	35	142	0.1	0	0	11.5	43.5	16.5	1	0
	Обед		9.98	19.455	49.235	394.24	0.078	19	188.25	158.16	99.138	9.275	3.145	0
102	Суп гороховый 250	250	8.96	17.875	32.225	310.4	0.048	19	188.25	154.2	80.738	5.275	2.525	0
240	Напиток ягодный 200	200	0.08	1.44	10.79	41.04				0.36			0.04	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	7 день													
	Завтрак		22.65	18.846	112.89	665.16	0.427	1.732	175.17	441.84	330.16	64.148	2.748	0.034
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 240	240	10.7	12.816	18.348	228.13	0.007	0.612	157.97	308.87	136.46	14.608	0.038	0.024
Пром	Кондитерское изделие 60	60	4.62	1.74	40.8	180	0.12	0	0	13.2	51	19.2	0.96	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2.71	2.85	11.74	86.63	0.16	1.12	17.2	105.97	90.5	10.54	0.55	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	52.2	19.8	1.2	
	Обед		13.48	17.564	43.79	313.48	0.318	19.87	129.35	160.01	223.86	32.895	3.395	0.038
151	Уха ростовская 250	250	6.18	13.094	17.02	168.28	0.008	13.85	109.35	141.53	54.213	18.675	1.825	0.038
349	Компот из плодов сушеных 200	200	6.36	4.33	20.55	102.4	0.28	6.02	20	14.88	151.25	10.22	0.99	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	8 день													
	Завтрак		12.095	8.151	77.843	640.26	0.548	4.492	280.8	357.68	241.57	99.693	1.861	0.035
182	Каша пшеничная 250	250	5.152	5.888	11.96	382.03	0.345	2.392	280.8	335.8	165.6	80.76	0.184	0.035
Пром	Кондитерское изделие 60	60	2.053	0.773	18.133	65.333	0.053	0	0	5.867	22.667	8.533	0.427	0
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.27	0.05	5.75	22.5	0.01	2.1		2.21	1.1	0.6	0.05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	52.2	9.8	1.2	
	Обед		11.115	15.03	57.86	248.5	0.038	0	2.5	138.91	157.4	9.15	2.95	0
318	Суп Минестроне	250	10.075	14.5	43.5	179.5	0.008	0	2.5	135.13	139	5.15	2.35	0
428	Кисель ягодный 200	200	0.1	0.39	8.14	26.2				0.18			0.02	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	9 день													
	Завтрак		32.627	12.463	141.77	674.13	0.305	2.115	333.07	400.94	326.84	100.9	6.943	0.06
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	160	18.531	4.787	76.8	361.35	0.031	0.815	298.67	132.25	81.262	13.44	1.955	0.0496
302	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7.596	3.216	24.636	104.93	0.004	0	14.4	139.28	120.78	60.264	4.068	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3.42	3.5	12.33	94.25	0.19	1.3	20	120.21	90	14	0.12	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			9.2	34.8	13.2	0.8	
	Обед		3.94	7.028	34.82	326	0.08	20.975	11.263	166.54	110.31	18.288	2.493	0
82	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	6.688	10.6	199.2	0.01	16.975	11.263	148.94	77.913	6.288	0.113	0
484	Сок фруктовый 200	200	1	0.2	18	84	0.04	4		14	14	8	1.8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	
	10 день													
	Завтрак		31.26	33.61	78.75	591.65	0.54	20.53	273.11	252.6	220.81	80.82	7.27	0
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	29.1	33.08	49.18	487.9	0.34	10.43	273.11	231.79	192.41	65.22	3.65	
376	Чай 200	200	0.22	0.05	5.57	20.95	0.01	0.1		0.21			0.02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.54	0.48	14	56.8	0.04			4.6	17.4	6.6	0.4	
368	Фрукт сезонный 100	100	0.4		10	26	0.15	10		16	11	9	3.2	

	Обел		3.083	4.235	32.6	319.21	0.053	10.86	0.01	208.54	97.013	12.233	1.1	0
99	Суп из овощей 250	250	2.013	4.075	12.55	226.88	0.013	8.5	0	201.38	76.463	6.463	0.05	
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.13	0.02	13.83	49.53	0.01	2.36	0.01	3.56	2.15	1.77	0.47	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.94	0.14	6.22	42.8	0.03			3.6	18.4	4	0.58	