



УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ФИО)
(дата)

СОГЛАСОВАНО
(должность)
(ФИО)
(дата)



Примерное циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов (детей с ОВЗ) общеобразовательных учреждений Кореновского района

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	2/41
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	15,77	20,90	74,83	552,22
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Бефстроганов	100	11,98	11,44	7,07	179,18	7/8
	Каша крупа ржаная рассыпчатая	180	8,57	6,28	48,69	285,5	67/1
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		914	29,33	28,97	126,70	885,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	45,10	49,87	201,53	1438,03	
День 2							

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	126,52	781
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	1310
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	17,11	22,12	68,49	541,56	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,40	9,08	19,97	173,45	772
	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,60	17,07	23,32	321,5	2742
	Овощи по- сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Сок Фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		884	28,10	27,22	104,32	772,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	45,21	49,34	172,81	1314,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	431,04	235
	Соус сметанный сладкий	17	0,73	1,27	3,97	30,24	117
	Кондитерское изделие	30	2,10	3,54	15,60	102,66	151
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Сок Фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	30,70	23,29	105,73	754,06	
ОБЕД	Суп гороховый	250	5,48	9,18	19,95	184,48	81
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	10,91	9,61	13,32	184,3	287
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,80	130,54	336
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		964	26,63	25,71	114,90	802,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	57,33	49,00	220,63	1556,87	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	241
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		661	16,37	21,50	89,37	621,3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофельное пюре	180	4,57	8,95	26,55	205,06	313
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	610
ИТОГО ЗА ОБЕД		934	25,93	28,00	109,67	794,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	42,30	49,50	199,04	1415,49	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет	200	22,16	29,92	12,30	407,12	569
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	57
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	1410
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Кондитерское изделие	30	2,10	3,54	15,60	102,66	151
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		614	35,40	46,89	86,39	910,67	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,33	7,17	16,68	140,6	76
	Плов из птицы	250	17,58	26,93	45,95	501,53	304
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		884	26,01	35,17	123,66	920,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	61,41	82,06	210,05	1830,75	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крутой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	2141
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393

	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	15,77	20,90	74,83	552,22	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	8,55	16,30	151,13	18/2
	Жаркое по-домашнему	250	16,05	15,95	29,00	323,9	522
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1034	25,00	26,17	121,03	823,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	40,77	47,07	195,86	1375,7	
Июль 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	126,52	781
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		661	17,65	22,60	83,09	611,18	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофельное пюре	180	4,57	8,95	26,55	205,06	3/3
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95	72,83	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
ИТОГО ЗА ОБЕД		934	26,53	27,84	107,67	787,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	44,18	50,44	190,76	1398,35	
Июль 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная с круглой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	2/41
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08	107,52	878

	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95		72,83	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	15,77	20,90	74,67		550,8	
ОБЕД	Суп харчо	250	2,82	8,97	20,37		174,62	80/1
	Котлеты, биточки, шинцели рубленые	100	13,27	10,39	15,49		209,21	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,87	7,09	43,38		260,84	205
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00		15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08		107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95		72,83	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	20,00		82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		914	28,06	27,52	140,27		922,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	43,83	48,42	214,94		1473,42	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет	200	22,16	29,92	12,30		407,12	569
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70		119	57
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08		107,52	878
	Напиток кофейный	200	2,44	1,48	24,76		122	361
	Кондитерское изделие	30	2,10	3,54	15,60		102,66	151
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95		72,83	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		614	33,70	44,71	98,39		931,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03		154,38	57
	Каша крупяная рассыпчатая	180	8,57	6,28	48,69		285,5	67/1
	Гуляш из мяса	100	10,90	9,49	7,05		157,27	12/8
	Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00		15	202,5
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08		107,52	878
	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95		72,83	879
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98		106,12	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		914	28,25	26,98	135,78		898,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	61,95	71,69	234,17		1829,75	
День 10								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08		431,04	235
	Соус сметанный сладкий	17	0,73	1,27	3,97		30,24	117
	Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08		107,52	878
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	20,00		82,6	399г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	28,60	19,75	90,13		651,4	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский 1 вариант	250	2,33	7,17	16,68		140,6	76

Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,78	11,58	17,38		223,76	302
Овощи по-сезону	100	0,80	0,00	3,00		15	202,5
Хлеб пшеничный	48	3,41	0,62	22,08		107,52	878
Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	15,95		72,83	879
Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98		99,1	548
Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	578,1
ИТОГО ЗА ОБЕД:	984	21,41	20,22	113,77		729,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1449	50,01	39,97	203,90		1380,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14914	492,09	537,36	2043,69		15013,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1491,4	49,21	53,74	204,37		1501,353	

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Завтрак и обед	53,74	49,21	204,37	1501,35
	Норма по СанПиН	50,60	49,50	210,65	1496

В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1,3	1,46	116,5	1	0,381	666,9	762	250	17,7
0,84	0,96	42	0,54	6	720	720	180	10,8

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
1	Завтрак и обед	2372,00	0,02	0,05	0,2035
	Норма по СанПиН	720,00	0,06	0,03	2,4



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма
1	Пшеница	т	100	1.5	150
2	Ячмень	т	50	1.5	75
3	Овес	т	50	1.5	75
4	Рожь	т	50	1.5	75
5	Кукуруза	т	50	1.5	75
6	Пшеница	т	50	1.5	75
7	Ячмень	т	50	1.5	75
8	Овес	т	50	1.5	75
9	Рожь	т	50	1.5	75
10	Кукуруза	т	50	1.5	75
11	Пшеница	т	50	1.5	75
12	Ячмень	т	50	1.5	75
13	Овес	т	50	1.5	75
14	Рожь	т	50	1.5	75
15	Кукуруза	т	50	1.5	75
16	Пшеница	т	50	1.5	75
17	Ячмень	т	50	1.5	75
18	Овес	т	50	1.5	75
19	Рожь	т	50	1.5	75
20	Кукуруза	т	50	1.5	75
21	Пшеница	т	50	1.5	75
22	Ячмень	т	50	1.5	75
23	Овес	т	50	1.5	75
24	Рожь	т	50	1.5	75
25	Кукуруза	т	50	1.5	75
26	Пшеница	т	50	1.5	75
27	Ячмень	т	50	1.5	75
28	Овес	т	50	1.5	75
29	Рожь	т	50	1.5	75
30	Кукуруза	т	50	1.5	75
31	Пшеница	т	50	1.5	75
32	Ячмень	т	50	1.5	75
33	Овес	т	50	1.5	75
34	Рожь	т	50	1.5	75
35	Кукуруза	т	50	1.5	75
36	Пшеница	т	50	1.5	75
37	Ячмень	т	50	1.5	75
38	Овес	т	50	1.5	75
39	Рожь	т	50	1.5	75
40	Кукуруза	т	50	1.5	75
41	Пшеница	т	50	1.5	75
42	Ячмень	т	50	1.5	75
43	Овес	т	50	1.5	75
44	Рожь	т	50	1.5	75
45	Кукуруза	т	50	1.5	75
46	Пшеница	т	50	1.5	75
47	Ячмень	т	50	1.5	75
48	Овес	т	50	1.5	75
49	Рожь	т	50	1.5	75
50	Кукуруза	т	50	1.5	75
51	Пшеница	т	50	1.5	75
52	Ячмень	т	50	1.5	75
53	Овес	т	50	1.5	75
54	Рожь	т	50	1.5	75
55	Кукуруза	т	50	1.5	75
56	Пшеница	т	50	1.5	75
57	Ячмень	т	50	1.5	75
58	Овес	т	50	1.5	75
59	Рожь	т	50	1.5	75
60	Кукуруза	т	50	1.5	75
61	Пшеница	т	50	1.5	75
62	Ячмень	т	50	1.5	75
63	Овес	т	50	1.5	75
64	Рожь	т	50	1.5	75
65	Кукуруза	т	50	1.5	75
66	Пшеница	т	50	1.5	75
67	Ячмень	т	50	1.5	75
68	Овес	т	50	1.5	75
69	Рожь	т	50	1.5	75
70	Кукуруза	т	50	1.5	75
71	Пшеница	т	50	1.5	75
72	Ячмень	т	50	1.5	75
73	Овес	т	50	1.5	75
74	Рожь	т	50	1.5	75
75	Кукуруза	т	50	1.5	75
76	Пшеница	т	50	1.5	75
77	Ячмень	т	50	1.5	75
78	Овес	т	50	1.5	75
79	Рожь	т	50	1.5	75
80	Кукуруза	т	50	1.5	75
81	Пшеница	т	50	1.5	75
82	Ячмень	т	50	1.5	75
83	Овес	т	50	1.5	75
84	Рожь	т	50	1.5	75
85	Кукуруза	т	50	1.5	75
86	Пшеница	т	50	1.5	75
87	Ячмень	т	50	1.5	75
88	Овес	т	50	1.5	75
89	Рожь	т	50	1.5	75
90	Кукуруза	т	50	1.5	75
91	Пшеница	т	50	1.5	75
92	Ячмень	т	50	1.5	75
93	Овес	т	50	1.5	75
94	Рожь	т	50	1.5	75
95	Кукуруза	т	50	1.5	75
96	Пшеница	т	50	1.5	75
97	Ячмень	т	50	1.5	75
98	Овес	т	50	1.5	75
99	Рожь	т	50	1.5	75
100	Кукуруза	т	50	1.5	75

Blank area with faint red and blue ink smudges and ghosting of text from the reverse side of the page.