

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Сибирская СОШ»

О.Н.Бондарева



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Сибирская средняя общеобразовательная школа»

Первомайского района

для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

2022-2023 учебный год

п. Сибирский, 2022 г.



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 завтрак	262 Омлет	150	8.6	11	6	190	0.47	6	1.5	0.81	68	73.5	155.6	18.8				
	21 Хлеб с сыром	30/15	6.4	4.7	19.2	115	0.18	0.3	0.04	0.9	120	129	33	2.04				
	951 Кофейный напиток	200	2.8	3.2	19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1				
	Итого:	395	17.8	18.9	44.9	419	0.69	7.6	1.56	0.99	308	292.5	202.6	20.94				
2 завтрак	384 Каша молочная рисовая	200	6.1	6.0	26.77	256	0.5	1.9	0.13	2.3	214.2	237.2	90	4.7				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
	377 Чай	200	0	0	15.1	56.9	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9				
	Ватрушка с творогом	80	9.9	10.5	26	158	0.38	-	0.04	0	50.6	162	36.1	3.04				
	Итого:	510	18.6	17.28	81.87	534.98	0.94	2	0.17	2.39	277	442.7	140.4	8.74				

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 завтрак	384 Каша манная	200	6.1	10.6	3.4	237	0.09	4.9	0.1	0.8	187.2	161.1	39.6	0.9				
	377 Чай сладкий	200	0	0	15.1	56.9	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9				
	Итого:	400	6.1	10.6	18.5	293.9	0.09	5	0.1	0.8	192.5	169.4	44	1.8				
2 завтрак	590 Картофель тушеный с мясом	200	17	15	20	332	0.28	43	1.92	0.43	30.9	56.4	132	2				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
	883 Кисель ягодный	200	0	0	35	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1				
	Огурец свежий	70	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5				
	Итого:	500	19.25	15.78	70.5	549.68	0.36	44.5	1.98	0.52	66.8	97.98	155.8	2.68				



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е
1 завтрак	384 Каша молочная рисовая	200	6.5	9.88	26.77	220	0.16	1.9	0.08	0.45	193.8	201.6	40.2	0.66				
			377 Чай сладкий	200	0		0	15.1	56.9	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9	
			Итого:	400	6.5		9.88	41.87	276.69	0.16	2	0.08	0.45	199.1	209.9	44.6	0.75	
2 завтрак	129 Курином бульоне со сметаной	200	10	6.12	25	220.5	0.9	11.8	0.75	0.37	23.5	65.5	35.3	0.7				
			Хлеб пшеничный	30	2.6		0.78	14	64.08	0.06	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1		
			Какао с молоком	200	2.6		3.2	20.1	121.5	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9	
	Свёкла тушеная с изюмом	70	2.3	5.6	15.33	82.4	0.3	18	0.05	2.7	48.1	150.1	48.3	2.8				
Итого:		500	17.5	15.7	74.43	489.2	1.3	31.1	0.82	3.25	198.5	254.8	183.5	3.6				

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е
1 завтрак	48 Яйцо варёное	50	5.15	8.95	0.2	40	0.12	0	0	0.005	3.5	0	7.5	0.95				
			Хлеб пшеничный	30	2.6		0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1	
			Кисель ягодный	200	0		0	15	145	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1	
	Итого:	280	7.75	9.73	29.7	249.08	0.18	1.5	0.05	0.095	21	41.5	20.1	1.15				
2 завтрак	601 Овощная нарезка	80	0.9	0.1	4	19	0.4	12	84	0.1	9	2	14	0.4				
			Плов	200	10.5		15.1	36.2	319	0.3	2.8	2.8	7.6	45.3	284.8	64.7	3	
			Кофейный напиток	200	2.8		3.2	19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1					
	Итого:	510	16.8	19.18	73.9	516.08	0.80	16.1	86.82	7.88	181.2	402	102.6	3.6				
	Яблоко	200	0.6	0	29	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9				
Итого:		200	0.6	0	29	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9				



5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
1 завтрак	384	Каша кукурузная	150	9.3	15.5	44.7	337.6	1.1	1.95	0.2	1.42	189.2	180.5	35.4	1.25			
	377	Чай сладкий	200	0	0	15.1	56.9	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9			
		Апельсин	200	48	0.4	16.2	71.6	0.1	120	0.1	0.4	68	46	26	0.6			
		Итого:	550	57.3	15.9	76	466.1	1.2	122.05	0.3	1.82	262.5	234.8	65.8	1.75			
		Огурец свежий	60	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5			
2 завтрак	413	Рожки	150	8.24	6.6	26.7	175.3	0.23	0	0.04	0	47.4	46	24.2	1.2			
	591	Гуляш	80	5.1	11.1	6	130.6	0.1	0.7	0.24	0	19.8	99.2	13.4	1.1			
	932	Напиток из шиповника	200	0,6	0,5	19,5	145	0,01	1,5	0,06	0	10,6	16,3	2,7	0,1			
		Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1			
	Итого:	520	17.14	18.98	67.7	523.58	0.41	2.2	0.30	0.09	103.1	186.78	61.4	4				

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
1 завтрак	262	Омлет	150	8.6	11	6	190	0.47	6	1.5	0.81	68	73.5	155.6	18.8			
	21	Хлеб с сыром	30/15	6.4	4.7	19.2	115	0.18	0.3	0.04	0.9	120	129	33	2.04			
	959	Какао с молоком	200	2.6	3.2	20.1	121.5	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9			
	Итого:	395	17.6	18.9	45.3	426.5	0.65	6.4	1.54	1.71	193.3	210.8	193	21.74				
2 завтрак	383	Каша ячневая	200	7.2	9.9	37.8	239.2	0.21	1.6	0.1	1.7	205	278	75	1.8			
		Кугельбяка с капустой	80	4.9	5.1	14.4	140.9	0.04	0	0	0	8	0.4	2	0.5			
		Сок	200	0.8	0.6	17.0	91	0.04	26	0.02	0.8	38	20	24	4.6			
		Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1			
	Итого:	530	15.5	16.38	83.2	535.18	0.35	27.6	0.13	2.54	257.9	323.6	110.9	7				



	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 завтрак	384	Каша рисовая молочная	200	9.11	13.8	45.11	280.35	0.5	1.9	0.13	2.3	214.2	237.2	90	4.7		
	883	Кисель ягодный	200	0	0	15	145	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1		
		Итого:	400	9.11	13.8	60.11	425.35	0.5	3.4	0.18	2.3	224.8	253.5	92.7	4.8		
2 завтрак		Огурец свежий в нарезке	60	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5		
	299	Картофельное пюре	150	2.2	3.86	29.4	123.2	0.13	24.4	0.08	0.27	48.68	97.87	31.8	1.1		
	636	Ленивые голубцы	80/20	6.9	8	10.6	140.8	0	5	0	0	11	65	14	0.7		
	951	Кофейный напиток	200	2.8	3.2	19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1		
		Хлебопшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1		
	48	Яйцо варёное	40	4.1	3.3	0.3	62.8	0.07	0	0.85	0	55	0	0	0.2		
	Итого:		580	19.2	19.14	75.5	513.48	0.23	30.7	0.1	0.45	204.98	278.15	80.9	2.5		



8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 завтрак	884 Каша геркулес	150	9.6	15.7	46.5	354	0.2	1.9	0.13	1.6	202	68.1	76.6	1.57		
	377 Чай сладкий	200	0	0	15	57	0.04	1.3	0.02	0.09	120	14	90	0.1		
	Яблоко	200	0.6	0	19.6	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9		
	Итого:	550	10.2	15.7	81.1	495	0.27	15.2	0.16	2.49	336	82.3	174.6	3.57		
2 завтрак	187 Ци на курином бульоне со сметаной	200	4.3	4.8	8.1	208	0.5	38	0.9	0.4	46	40.5	148	1.9		
	Булочка	80	8.2	10.2	25.9	167	1.2	0	0	0	19	67	14	0.9		
	932 Напиток из шиповника	200	0,6	0,5	35	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1		
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1		
Итого:		510	15.7	16.28	83	584.08	1.77	39.5	0.96	0.49	82.5	149	174.6	1		



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 завтрак	48 Яйцо варёное	50	5.15	8.95	0.2	40	0.12	0	0	0.005	3.5	0	7.5	0.95				
	21 Сыр	20	5.2	5.4	0.9	71	0	0.56	0.08	0.06	201	108	10	0.1				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
	Итого:	100	12.95	15.13	15.1	175.08	0.18	0.56	0.08	0.155	210.4	133.2	27.4	1.15				
2 завтрак	Свежий помидор в нарезке	60	2.6	0	2.5	11.9	0.01	15	0.02	0.24	8.4	15.6	12	1.2				
	680 Гречка	150	5.0	10.2	24	229	0.3	0	0.003	2.2	42	122.8	90.3	5.9				
	681 Коллета	80	8.6	4.19	11.19	114	0.04	0.8	0	1.87	13	136.3	19.6	6.1				
	868 Компот из сухофруктов	200	0.4	0	32.06	133.2	0.06	1	0.2	0	23	38.4	18.4	0.6				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
Итого:		520	19.2	15.17	83.75	552.18	0.4	15.9	0.023	4.31	75.6	308.2	136.2	14.2				



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>1 завтрак</b>	423	Лапшевник с творогом со стуженным молоком	250/20	21.32	44.35	21.25	432	0.12	10.7	0.21	0.77	241	57.54	285.1	1.43			
	945	Чай с молоком	200	2.8	3.2	19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1			
	745	Итого: Перловка	470	24.12	47.55	40.95	546	0.16	12	0.23	0.86	261	147.54	294.1	1.53			
	486	Рыба тушеная с овощами	150	4.7	5.2	29	168	0.1	0	0	1.8	0	2.0	20	0.9			
<b>2 завтрак</b>	883	Кисель	200	0.8	0.6	35	145	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1			
		Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1			
		Итого:	510	19	15.78	83.8	500.08	0.35	2.9	0.11	5.33	119.7	216.7	61.5	3.9			
	Яблоко	200	0.6	0	19.6	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9				

Сборник рецептов общественного питания 2008 год.

Автор составитель: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко