

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Сибирская средняя общеобразовательная школа»

Первомайского района

для детей с ограниченными видом здоровья (ОВЗ)

для 1 - 4 классов

2024 – 2025 учебный год



О.Н.Бондарева

п. Сибирский, 2024 г.

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 завтрак	262 Омлет	100	8.6	11	6	125	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:	345	17.8	18.9	44.9	35	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	44	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	99.1	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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 завтрак	384 Каша манная	150	6.1	10.6	3.4	192.7	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:	350	6.1	10.6	18.5	249.6	0.09	5	0.1	0.8	192.5	169.4	44	1.8				
2 завтрак	590 Картофель тушеный с мясом	200	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5				
	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				
Итого:	490	19.25	15.78	70.5	549.68	0.36	44.5	1.98	0.52	66.8	97.98	155.8	2.68					

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe		
1 завтрак	Каша молочная рисовая	150	6.5	9.88	26.77	135	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:	350	6.5		9.88	41.87	191.9	0.16	2	0.08	0.45	199.1	209.9	44.6	0.75	
2 завтрак	Рассолник на 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				
			959	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:	200	2.6		3.2	20.1	121.5	0	0.1	0	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9
Итого:		500	17.5	15.7	74.43	488.8	1.3	31.1	0.82	3.25	198.5	254.8	183.5	3.6				

4 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	Мг	Мг	Fe			
1 завтрак	Яйцо варёное	50	5.15	8.95	0.2	40	0.12	0	0	0.005	3.5	0	7.5	0.95				
			883	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:	200	0		0	15	145	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1	
2 завтрак	Овощная нарезка	80	0.9	0.1	4	19	0.18	1.5	0.05	0.095	21	41.5	20.1	1.15				
			601	Плов	150		10.5	15.1	36.2	239.25	0.4	12	84	0.1	9	2	14	0.4
			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:		30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
Итого:		460	16.8	19.18	73.9	436.33	0.80	16.1	86.82	7.88	181.2	402	102.6	3.6				
Итого:		200	0.6	0	29	84	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9				
Итого:		660	0.6	0	29	520.33	0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9				

5 День

№ реп.	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				
1 завтрак	384	Каша кукурузная	150	9.3	15.5	44.7	1.1	1.95	0.2	1.42	189.2	180.5	35.4	1.25				
	377	Чай сладкий	200	0	0	15.1	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9				
		Итого:	350	57.3	15.9	76	1.2	122.05	0.3	1.82	262.5	234.8	65.8	1.75				
2 завтрак	413	Огурец свежий	50	0.6	0	1.5	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5				
	591	Рожки	150	8.24	6.6	26.7	0.23	0	0.04	0	47.4	46	24.2	1.2				
	932	Гуляш	80	5.1	11.1	6	0.1	0.7	0.24	0	19.8	99.2	13.4	1.1				
		Напиток из шиповника	200	0,6	0,5	19.5	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1				
		Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
	Апельсин	200	48	0.4	16.2	0.1	120	0.1	0.4	68	46	26	0.6					
	Итого:	520	17.14	18.98	67.7	0.41	2.2	0.30	0.09	103.1	186.78	61.4	4					

6 день

№ реп.	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				
1 завтрак	262	Омлет	100	8.6	11	6	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	0.18	0.3	0.04	0.9	120	129	33	2.04				
	959	Какао с молоком	200	2.6	3.2	20.1	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9				
2 завтрак	383	Итого:	345	17.6	18.9	45.3	0.65	6.4	1.54	1.71	193.3	210.8	193	21.74				
		Каша ячневая	150	7.2	9.9	37.8	0.21	1.6	0.1	1.7	205	278	75	1.8				
		Кудрябка с капустой	80	4.5	5.1	14.4	0.04	0	0	0	8	0.4	2	0.5				
		Сок	200	0.8	0.6	17.0	0.04	26	0.02	0.8	38	20	24	4.6				
	Итого:	460	15.1	16.38	83.2	0.35	27.6	0.13	2.54	257.9	323.6	110.9	7					

7 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 завтрак	384 Каша рисовая молочная	150	9.11	13.8	45.11	210.26	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				
2 завтрак	Итого:	350	9.11	13.8	60.11	335.26	0.5	3.4	0.18	2.3	224.8	253.5	92.7	4.8				
	Огурец свежий в нарезке	50	0.6	0	1.5	7.0	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				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1					
48	Йогурт варёное	40	4.1	3.3	0.3	62.8	0.07	0	0.85	0	55	0	0	0.1				
Итого:		570	19.2	19.14	75.5	511.88	0.23	30.7	0.1	0.45	204.98	278.15	80.9	2.5				

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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		0.04	1.3	0.02	0.09	120	14	90	0.1		
	Яблоко	200	0.6	0	19.6		0.03	12	0.02	0.8	14	0.2	8	1.9		
2 завтрак	Итого:	550	10.2	15.7	81.1	84	0.27	15.2	0.16	2.49	336	82.3	174.6	3.57		
	187 Ши 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	15	5.2	5.4	0.9		53.25	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:	95	12.95	15.13	15.1	157.33	0.18	0.56	0.08	0.155	210.4	133.2	27.4	1.15		
2 завтрак	Свежий помидор в нарезке	50	2.6	0	2.5	10	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 Котлета	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:		510	19,2	15.17	83.75	550.28	0.4	15.9	0,023	4,31	75,6	308,2	136,2	14,2		

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 завтрак	423 Лапшевник с творогом со ступенным молоком	200/20	21.32	44.35	21.25	345.6	0.12	10.7	0.21	0.77	241	57.54	285.1	1.43				
			945 Чай с молоком	2.8	3.2		19.7	114	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.1		
			Итого:	420	24.12		47.55	40.95	5459.6	0.16	12	0.23	0.86	261	147.54	294.1	1.53	
			745 Перловка	150	4.7		5.2	29	168	0.1	0	0	1.8	0	2.0	20	0.9	
2 завтрак	486 Рыба тушеная с овощами	80/50	10.9	9.2	5.3	123	0.19	1.4	0.06	3.44	102.2	173.2	28.9	2.8				
			883 Кисель	200	0.8		0.6	35	145	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1	
			Итого:	30	2.6		0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1	
Итого:		Яблоко	200	19	15.78	83.8	500.08	0.35	2.9	0.11	5.33	119.7	216.7	61.5	3.9			
			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. Дыганенко