



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор БОУ «Новочебоксарская ОШ для обучающихся с  
 ОВЗ» Минобразования Чувашии  
 Приказ от 03.10.2023 г. № 209-О

М.В. Никандрова

Циклическое меню рационов питания

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, 12 лет и старше

№ рецептуры	наименование	выход (гр)	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
							B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>неделя: первая</b>															
<b>1-день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
	Масло порциями	10	2,7	2,7	2,7	36	0,02	0	0		0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
311\1	Каша рисовая молочная	200/5	6,24	17,04	38,6	350	0,07	1,39	0,05		0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
693\2	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	1,49	0,02		0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
	Батон	30	2,8	0,4	17	75	0,06	0	0		0	14,8	87,2	26	1,1
	Выпечка	100													
	итого:		14,36	23,74	107	694	0,24	6,88	0,07		0,51	334,95	409,53	103,01	6,14
<b>обед</b>															
43\1	Салат из свежей капусты (осенне-зимний период)	70	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3	0,2		4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
45\1	Салат из квашенной капусты (весенне-летний период)	70	1,4	5,1	8,9	88	0,02	15,2	0		0,2	24,9	18,48	8,52	0,34
139\1	Суп картофельный с горохом с фрикадельками	250/17,5	6,3	6,6	22,5	167	0,12	0,14	46,71		36,28	15,03	25,07	2,05	1,04
451\1	Котлета руб. с соусом	80/50	15,9	19,58	16,03	308	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
508\1	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	6	9,07	29,87	293	0,09	3,59	0,03		0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
79\2	Чай с фруктовым соком	200	0	0	24,1	93	0	2,9	0		0	13,05	9,79	5,24	0,91
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126	0,02	0	0,05		12,5	46,3	8,5	16,9	7,3
	итого:		18,3	21,57	109,97	1075	0,49	64,48	50,18		82,6	652,17	102,5	27,9	3,51
	итого за день:		32,66	45,31	216,97	1769	1,24	189,1	246,1		198,7	987,1	871,4	254,2	6,4
<b>2- день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
366\1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/25	7,5	6,65	6,85	119,5	0,09	0,7	0,09		0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
686\1	Кисель	200	0	0	30,6	112	0,03	1,22	0,18		1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Фрукты	120	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0		0,24	14,84	87,2	26	1,1
769	Булочка домашняя	100													
	итого:		7,9	7,05	16,45	273,5	0,25	2,1	40,13		1,41	306	402,1	57,5	5,1
<b>обед</b>															
19\1	Салат из св.бгурцов и помидоров (осенне-зимний и весенне-летний периоды)	70	0,88	0,16	0,04	18,4	0,03	38,3	0,2		4,52	43,17	31,71	17,24	0,59
124\1	Щи из свеж.капусты с курицей со сметаной	250/5/15	2	4,4	10,2	90	0,13	10,12	0,24		0,4	22,83	69,89	29,09	1,13

413\1	Суфле куриное с маслом и соусом молочным 70/5	70/5/15	15,3	12	0,2	171	0,07	1,5	0,11		0,63	59,29	143,98	212,3	1,63
516\1	Макароньы отварные	200	7,1	8,3	47	295	0	3,59	0,03		0,13	26,25	58,7	185,5	0,67
639\1	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,03	1,22	1,68		49,5	44,53	32,03	265,8	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	1,22	0,18		1,68	49,5	87	26	1,1
	итого:		29,1	25,5	108,4	788	0,06	0	0		0	14,8	87,2	26	1,1
	итого за день:		34,87	32,85	177,12	1213,5	0,53	31,04	0,75		1	246,1	585,6	1438,1	9,92
	<b>3-день (среда)</b>														
	<b>завтрак</b>														
6\1	Бутерброд с сыром	45	1,1	9	6,8	115	0,8	0	0		0	16,8	98,7	3,1	1,8
311\1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,09	3,59	0,03		0,18	26,87	58,7	18,55	0,67
685\1	Чай с лимоном	200/8	0,2	0	15	58	0	0	0		0	3,45	2	1,5	0,25
	Фрукты	180	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04		0,72	12,21	4,56	73,5	0,61
	итого:		1,42	15,15	41,8	254	0,7	5,72	46,7		1,02	296,7	361,49	759,6	7,11
	<b>обед</b>														
45\1	Салат из морской и свежей капусты (осенне-зимний период)	70	0,96	2,6	9,3	66	0,04	6,87	0,97	34,8	89,7	27,7	0,98		0,98
24\1	Салат "Степной" (весенне-летний период)	70	1,4	4,6	7,8	79,5	0,17	2,1	1,16		1,66	54,1	396,06	96,6	3,58
110\1	Борщ со сметаной из св.капусты и фрикадельками	250/5/17,5	4,2	5,3	16,2	106	0,05	825	0,24		1,53	41,93	48,81	225,5	1,01
400	Суфле паровое из рыбы	90/5	14,29	8,4	4,13	188,2	0,11	2,5	0,51		4,2	34,5	209,76	373,4	0,93
520/1	Картофельное пюре	200/6	4,3	9,1	29,2	219	0,17	0,06	1,16		54,1	396,66	96,06	5,1	3,58
699\1	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0	24,2	93	0,02	4	0		0,2	14	14	8	2,8
			4,7	7,4	26,03	185,4	0,08	0,05	11		25,3	11,6	36	8	0,84
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0		0	14,8	11,09	8,6	1,86
	итого:		32,19	31	124,36	917,6	0,32	385,2	1,2		4,5	124,3	346,8	28,1	5,29
	итого за день:		33,61	46,15	166,16	1171,6	1,24	487,6	1,7		8,97	654,7	987,5	35,1	8,97
	<b>4-день (четверг)</b>														
	<b>завтрак</b>														
337\1	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,5	0	3,2		0,2	3,45	11,9	1,4	1,1
311\1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,92	17,2	32,2	316	0,07	1,39	0,05		0,17	131,85	143,78	30,6	0,44
693\2	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152	0,06	1,69	0,02		0,03	149,7	163,7	39,5	1,31
	Батон	30	2,8	0,4	17	75	0,09	3,59	0,03		0,13	26,64	58,7	18,5	0,67
	Фрукты	180	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04		0,72	12,21	4,56	7,5	0,61
	итого:		18,44	25,8	98,2	687	0,31	2,1	40,13		0,87	515,39	652,74	102,6	3,51
	<b>обед</b>														
71\1	Салат из кашенной капусты (весенне-летний период)	70	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3	0,2		4,52	43,17	31,74	17,4	0,59
88\2	Салат из свеклы с черносливом и орехами (осенне-зимний период)	70	1,2	2,4	8,4	59,2	0,04	5,34	0,2		4,54	21,4	39,91	18,3	0,75
140\1	Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей	250/25	2,7	6,3	15,9	147	0,05	8,25	0,24		1,53	41,93	48,81	22,6	2,01
487\1	Куриное филе тушеное в соусе	80/50	15,3	12	0,2	171	0,07	1,5	0,11		0,63	59,29	143,98	21,3	1,63
511\1	Рис отварной	200/6	5	8,2	51,4	304	0,17	2,1	1,16		1,66	54,1	396,2	96,6	3,58
704\1	Напиток лимонный	200	0,1	0	26,4	102	0,03	1,22	0,18		1,68	49,5	44,53	32,3	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	128,6	0,06	0	0		0	14,8	87,2	5	1,1
	итого:		29,1	32,4	127,4	940,6	0,7	5,72	46,7		1,02	296,7	361,49	75,5	7,11
	итого за день:		47,54	58,2	225,6	1627,6	0,17	16,8	59,4		87,4	654,1	621,7	254,7	8,9
	<b>5-день (пятница)</b>														
	<b>завтрак</b>														
311\1	Каша манная молочная с маслом	200/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,09	3,59	0,03		0,18	26,87	58,7	18,55	0,67
648\1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0		0	3,45	2	1,5	0,25

	Батон	30	2,8	0,4	17	75	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	Джем	20	0	0	12	48	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Выпечка	100												
	итого:		2,8	6,55	32	133	0,31	2,1	40,13	0,87	515,39	652,74	102,96	3,51
	обед													
	Помидор порционный (осенне-зимний период)	50	0,88	0,16	3,04	18,4	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
79\2	Салат Бурячок (весенне-летний период)	70	1,5	3	10,5	74	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,52	1,2
133\1	Суп овощной куриный со сметаной	250/15/5	2	4,9	14,3	110	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,99	1,13
451\1	Тефтели гов. с рисом с соусом	80/50	15,9	19,58	16,03	308	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,97	2,15
516\1	Макароны отварные	200	7,1	8,3	47	295	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
699\1	Компот из апельсин	200	0,1	0	27,4	93	0	0	0	0	9,9	17,48	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0	0	14,8	87,2	16	1,1
	итого:		29,7	36,58	129,33	1006	0,36	3,8	40,08	0,99	570,62	640,25	133,17	4,39
	итого за день:		32,5	43,13	161,33	1139	0,87	15,9	89,7	2,41	698,7	879,1	241,3	8,21
	<b>6-день (понедельник)</b>													
	завтрак													
1\1	Бутерброд с сыром	45	1,1	9	6,8	115	0,8	0	0	0	16,8	98,7	35,1	1,8
311\1	Каша молочная гречневая с молоком	200/5	5,95	6,6	25,4	187,5	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
693\2	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
	Выпечка	100												
	итого:		11,95	20,6	64,7	492,5	0,39	10,63	0,12	1,2	358,4	257,4	127,1	2,5
	обед													
43\1	Салат из свежей капусты (осенне-зимний период)	70	1,12	4	7,1	70,4	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,2	0,79
29\3	Салат из морской капусты (весенне-летний период)	70	0,96	2,6	9,3	66	0,08	67,1	0,58	7,29	89,14	62,1	34,8	0,98
137\1	Суп с картофелем и рыбными консервами	250/5/12,5	2,6	5,3	14,3	154	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,99	1,13
498\1	Биточки с соусом	80/50	12,72	11,52	12,8	209	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
302\1	Каша пшеничная вязкая	200/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	57,8	18,55	0,67
704\1	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0	0	14,8	87,2	16	1,1
	итого:		25,64	27,77	110,1	909,9	0,24	112,3	0,34	9,21	156,3	217,1	164,1	9,14
	итого за день:		37,59	48,37	174,8	1402,4	0,74	124,7	0,57	11,3	597,1	514,1	321,4	12,4
	<b>7-день (вторник)</b>													
	завтрак													
337\1	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	14	1,1
311\1	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	4,63	16,88	21,84	268	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
648\1	Кисель	200	0	0	30,6	112	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Батон	30	2,8	0,4	17	75	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	Фрукты (или сок 0,2)	180	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04	0,72	12,21	4,56	7,35	0,61
	итого:		12,65	21,88	89,74	599	0,12	5,47	3,8	1,24	136,4	145,3	29,1	3,21
	обед													
	Огурец свежий порционный (осенне-зимний период)	50	0,88	0,16	0,04	18,4	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,08	0,75

45\1	Салат из квашенной капусты (весенне-летний период)	70	1,04	4	6,4	67,2	0,04	5,34	0,2		4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
139\1	Суп гороховый с фрикадельками	250/24	6,3	6,6	22,5	167	0,05	8,25	0,24		1,53	41,93	48,81	22,65	2,01
498\1	Котлета руб. из филе кур	80/50	14,9	108	14,5	216,8	0,07	1,5	0,11		0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
516\1	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	220	0,09	3,59	0,03		0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
699\1	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,03	1,22	0,18		1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0		0	14,8	87,2	26	1,1
	итого:		31,88	128,76	120,04	841,2	0,14	15,2	2,14		11,23	126,8	234,7	134,2	2,3
	итого за день:		44,53	150,64	209,78	1440,2	0,27	21,35	6,31		32,17	547,8	657,1	231,7	8,14
<b>8- день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
366\1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/25	9,6	11,8	20,8	375	0,09	0,7	0		0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
693\2	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	1,49	0,02		0,02	170,4	136,4	34,2	1,25
	Фрукты	180	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04		0,72	12,21	4,56	7,35	0,61
	итого:		12,22	15,4	69,5	608	13,2	2,31	0,08		0,9	514,7	621,4	70,2	3,21
<b>обед</b>															
88\2	Салат из свеклы с черносливом и орехами (весенне-летний период, осенне-зимний период)	70	1,2	2,4	8,4	59,2	0,04	5,34	0,2		4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
132\1	Суп картофельный с мак. изделиями с филе кур и сметаной	250/25/7	3	4,5	20,1	167	0,14	9,81	0,21		2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
371\1	Котлета рыбная	75	19,6	10,8	23,8	331	0,17	10,3	0,39		3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
511\1	Рис отварной	200	3,6	6	36,7	228	0,09	3,59	0,03	0,13		26,64	57,8	18,55	0,67
639\1	Компот из ягод	200	0,1	0	26,4	102	0,03	1,22	0,18		1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0		0	14,8	87,2	26	1,15
	итого:		27,3	22,1	94,9	954	0,17	45,1	1,23		24,1	123,4	365,1	118,1	2,34
	итого за день:		39,52	37,5	164,4	1562	2,21	64,2	2,34		35,7	647,1	871,2	236,9	5,14
<b>9-день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
	Сыр порциями	15	2,7	2,7	2,7	36	0,02	0	0		0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
311\1	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,6	18,7	26,4	307	0,07	1,39	0,17		131,73	143,73	30,36	0,44	0,78
79\2	Чай с фруктовым соком	200	0	0	24,1	93	0	0	0		0	3,45	2,1	1,5	0,25
	Батон	30	2,8	0,4	17	75	0,09	3,59	0,03		0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	Фрукты	180	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04		0,72	12,21	4,56	7,35	0,61
	итого:		11,22	21,8	90,2	592	0,15	6,2	0,17		154,7	189,7	123,4	11,2	3,24
<b>обед</b>															
88\2	Салат из квашенной капусты (весенне-летний период)	70	1,2	2,4	8,4	59,2	0,04	5,34	0,2		4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
71\1	Икра "свекольная" (осенне-зимний период)	70	1,4	4,6	7,8	79,5	0,06	6,78	0,45		6,78	25,9	47,8	21,3	0,87
137\1	Рассольник со сметаной с цыплятами	250/5/15	2,7	6,3	15,6	147	0,13	10,12	0,24		0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
388\1	Картофель по домашнему с мясом	180/55	19,6	10,8	23,8	331	0,17	10,3	0,39	3,18		28,59	185,54	39,38	2,2
699\1	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	27,4	93	0,03	1,22	0,18		1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0		0	14,8	87,2	26	1,1
769	Булочка домашняя	100													
	итого:		8,6	9,5	76	756,2	0,21	21,4	0,47		7,87	297,4	547,7	167,9	5,6
	итого за день:		19,82	31,3	166,2	1348,2	0,36	29,7	0,67		9,87	398,7	678,8	267,7	9,78
<b>10-день (пятница)</b>															

завтрак														
726\1	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	6,13	8,2	53,9	309	0,07	0	0	0	19,8	97,8	45,1	2,3
685\1	Чай с лимоном	200/8	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
1/1	Бутерброд с маслом	37	1,1	9	6,8	115	0,8	0	0	0	16,8	98,7	35,1	1,8
	Выпечка	100												
	итого:		6,33	17,2	68,9	482	0,9	4	0	0,2	24,3	106,7	46,9	2,9
обед														
71\1	Салат овощной "Винегрет" (осенне-зимний период)	70	1,4	4,6	7,8	79,5	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
	Помидор (весенне-летний период)	50	0,88	0,16	3,04	18,4	0,04	5,97	0,17	3,98	25,8	41,97	21,07	1,02
140\1	Суп картофельный с курицей	250/15	2,7	6,3	15,9	147	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	2,01
365\3	Суфле из печени со сметанным соусом	50/50	15,3	12	0,2	195	0,07	1,5	0,11	0,63	59,89	169,7	25,8	2,3
302\1	Каша гречневая	200/5	4,5	6,7	22,3	171	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
639\1	Компот из яблок	200	0,1	0	26,4	102	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,02	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	итого:		28,6	30,4	97,2	820,5	0,27	18,9	0,42	6,78	247,9	421,1	167,8	6,41
	итого за день:		34,93	47,6	166,1	1302,5	1,19	22,3	0,42	6,99	267,9	569,7	217,9	8,97

Технолог

При составлении меню использовались

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 года
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2017 года