

С 01.03. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор БОУ «Новочебоксарская ОНЦ для обучающихся с ОВЗ» Минобразования Чувашии  
 Приказ от 29.02.2024 г. №89-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			
							В	С	А	Е	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
	<b>Фрукты (апельсин/яблоко/банан/киви/груша)</b>	100	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0	0,24	14,84	87,2	26	1,1
	<b>Выпечка</b>	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)	100	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)	100	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	180\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	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
	<b>Фрукты (апельсин/яблоко/банан/киви/груша)</b>	100	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0	0,24	14,84	87,2	26	1,1
	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>														

71\1	Салат овощной "Винегрет" (осенне-зимний период и весенне-летний период)	100	1,4	4,6	7,8	79,5	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
124\1	Шци из снеж капусты со сметаной	250/5	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 80/5/15	80/5/15	15,3	12	0,2	171	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
516\1	Макароны отварные	180	7,1	8,3	47	295	0	3,59	0,03	0,13	26,25	58,7	18,55	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	26,68	1,02
769	Булочка домашняя	100												
	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	143,81	9,92
<b>3-день (среда)</b>														
завтрак														
6\1	Бутерброд с сыром	30/25	1,1	9	6,8	115	0,8	0	0	0	16,8	98,7	35,1	1,8
311\1	Каша пшенная 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
699\1	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0	24,2	93	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Фрукты (апельсин/яблоко/банан/киви/груша)</b>	100	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0	0,24	14,84	87,2	26	1,1
	итого:		1,6	15,55	40,6	250	0,7	5,72	46,7	1,02	296,7	361,49	75,96	7,11
обед														
45\1	Салат из морской и свежей капусты (осенне-зимний период)	100	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)	100	1,4	4,6	7,8	79,5	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58
110\1	Борщ со сметаной из св капусты	250/5	4,2	5,3	16,2	106	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
400	Суфле паровое из рыбы	95/5	14,29	8,4	4,13	188,2	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
520\1	Картофельное пюре	180/6	4,3	9,1	29,2	219	0,17	0,06	1,16	54,1	396,66	96,06	54,1	3,58
685\1	Чай с лимоном	200/8	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0	0	14,8	11,09	8,66	1,86
	итого:		27,59	23,6	89,13	697,2	0,32	385,2	1,2	4,5	124,3	346,8	284,1	5,29
	итого за день:		29,19	39,15	129,73	947,2	1,24	487,6	1,7	8,97	654,7	987,5	359,1	8,97
<b>4-день (четверг)</b>														
завтрак														
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	30,36	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	39,45	1,31
	Батон	30	2,8	0,4	17	75	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	<b>Сок</b>	200	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04	0,72	12,21	4,56	7,35	0,61
	итого:		18,44	25,8	98,2	687	0,31	2,1	40,13	0,87	515,39	652,74	102,96	3,51
обед														
71\1	Салат из квашенной капусты (весенне-летний период)	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
71\1	Икра "свекольная" (весенне-летний период и осенне-зимний период)	100	1,4	4,6	7,8	79,5	0,06	6,78	0,45	6,78	25,9	47,8	21,3	0,87
140\1	Суп картофельный с макарон. изделиями 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
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	21,23	1,63
511\1	Каша рисовая вязкая	180/6	5	8,2	51,4	304	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,2	96,06	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	32,03	1,02
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	128,6	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	итого:		29,1	32,4	127,4	940,6	0,7	5,72	46,7	1,02	296,7	361,49	75,96	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>														
	завтрак														
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 фруктовым соком	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	
	<b>Выпечка</b>	100													
	итого:		2,8	6,55	32	133	0,31	2,1	40,13	0,87	515,39	652,74	102,96	3,51	
	<b>обед</b>														
	Помидор порционный (осенне-зимний период)	100	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)	100	1,5	3	10,5	74	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2	
133\1	Суп овощной со сметаной	250/5	2	4,9	14,3	110	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	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	21,07	2,15	
516\1	Макароны отварные	180	7,1	8,3	47	295	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
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 ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
	итого:		29,7	36,58	129,33	1006	0,36	3,8	40,08	0,99	570,62	640,25	133,87	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	30/25	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	
	<b>Фрукты (апельсин/яблоко/банан/киви/груша)</b>	100	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0	0,24	14,84	87,2	26	1,1	
	итого:		12,35	21	74,3	534,5	0,39	10,63	0,12	1,2	358,4	257,4	127,1	2,5	
	<b>обед</b>														
43\1	Салат из свежей капусты (осенне-зимний период)	100	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)	100	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	29,09	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	180/5	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	26	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:		37,99	48,77	184,4	1444,4	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	1,4	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	
	Сок	200	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)	100	0,88	0,16	0,04	18,4	0,04	5,34	0,2		4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
45\1	Салат из квашенной капусты (весенне-летний период)	100	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	250/17,5	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	Макаронь отварные	180	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>														
	завтрак														
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
	<b>Печенье</b>	150	0,12	0	20	81	0,08	0	0,04		0,72	12,21	4,56	7,35	0,61
	<b>Сок</b>	200													
	итого:		12,22	15,4	69,5	608	13,2	2,31	0,08		0,9	514,7	621,4	70,2	3,21
	обед														
19\1	Салат из св.огурцов и помидоров (осенне-зимний и весенне-летний периоды)	100	0,88	0,16	0,04	18,4	0,03	38,3	0,2		4,52	43,17	31,71	17,24	0,59
132\1	Суп картофельный с мак. изделиями со сметаной	250/7	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 с соусом красным	80/50	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	Каша рисовая вязкая	180/6	3,6	6	36,7	228	0,09	3,59	0,03	0,13		26,64	57,8	18,55	0,67
685\1	Чай	200	0,2	0	15	58	0	0	0		0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,06	0	0		0	14,8	87,2	26	1,15
	итого:		27,4	22,1	83,5	910	0,17	45,1	1,23		24,1	123,4	365,1	118,1	2,34
	итого за день:		39,62	37,5	153	1518	2,21	64,2	2,34		35,7	647,1	871,2	236,9	5,14
	<b>9-день (четверг)</b>														
	завтрак														
	Сыр порциями	25	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 (апельсин/яблоко/банан/киви/груша)	100	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0		0,24	14,84	87,2	26	1,1
	Выпечка	100													
	итого:		11,5	22,2	79,8	553	0,15	6,2	0,17		154,7	189,7	123,4	11,2	3,24
	обед														
88\2	Салат из квашенной капусты (весенне-летний период и осенне-зимний период)	100	1,2	2,4	8,4	59,2	0,04	5,34	0,2		4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
137\1	Рассольник со сметаной	250/5	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:		20,1	31,7	155,8	1309,2	0,36	29,7	0,67	9,87	398,7	678,8	267,7	9,78
	<b>10-день (пятница)</b>													
	<b>завтрак</b>													
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
	<b>Выпечка</b>	100												
	итого:		6,33	17,2	68,9	482	0,9	4	0	0,2	24,3	106,7	46,9	2,9
	<b>обед</b>													
71\1	Салат овощной "Винегрет" (осенне-зимний период и весенне-летний период)	100	1,4	4,6	7,8	79,5	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
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	180\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