

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ «Новочебоксарская ОШ для обучающихся с ОВЗ» Минобразования Чувашии
Приказ от 09.07.2024 г. №144-О

_____ М.В. Никандрова

Циклическое меню рационов питания

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 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
	неделя: первая													
	1-день (понедельник)													
	завтрак													
	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
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,6	42	0,03	4,6	0	0,24	14,84	87,2	26	1,1
	итого:		14,36	23,74	107	694	0,24	6,88	0,07	0,51	334,95	409,53	103,01	6,14
	обед													
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 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
	2- день (вторник)													
	завтрак													
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 (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
	итого:		7,9	7,05	16,45	273,5	0,25	2,1	40,13	1,41	306	402,1	57,5	5,1
	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
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 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	Макаронь 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
	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
	3-день (среда)													
	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 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
699\1	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0	24,2	93	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	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
	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 с курицей	250/5/17,5	4,2	5,3	16,2	106	0,05	825	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
	4-день (четверг)													
	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
	Сок	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
88\2	Салат из свеклы с черносливом и орехами (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
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	22,65	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
	5-день (пятница)													
	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 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
	Слойка/штрудель	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)	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 куриный со сметаной	250/15/5	2	4,9	14,3	110	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	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	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	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
	6-день (понедельник)													
	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 гречневая	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
	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
	итого:		12,35	21	74,3	534,5	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)	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	250/12,5	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	95/50	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
	7-день (вторник)													
	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 и осенне-зимний 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	250/24	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	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
	8- день (среда)													
	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
	Печенье	150	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
	обед													
88\2	Салат из свеклы с черносливом и орехами (весенне-летний период, 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
132\1	Суп картофельный с мак. изделиями с курицей 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 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
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
	9-день (четверг)													
	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
	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
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
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
	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
	10-день (пятница)													
	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
	Слойка/штрудель	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)	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
	Помидор (весенне-летний период)	100	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	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
	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
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 года
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2017 года