

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 32
Е.А. Стародубова
2020 г.



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32 села Михайловского муниципального
образования Северский район имени Бершанской Евдокии Давыдовны*

**Перспективное цикличное меню двухразового питания
для детей ОВЗ возрастной категории с 7 до 11 лет
сезон: зимний-весенний**

С. Михайловское

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)						СТОИМОСТЬ блюда		
							A	B1	E	C	Ca	P	Fe	Mg							
			Б	Ж	У																
ЗАВТРАК																					
131	Горох овощной отварной	60	3,4	2,5	7,7	66,9	0	0,07	0,12	0	21,3	56,2	1,14	18,4							
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	288,04	0,15	0,3	0,21	95,44	245,24	2,78	20,05							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	0,28	1,4							
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0	0,03	0,23	0	5,75	26,5	0,78	6,25							
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,26	0	4,6	17,4	0,22	6,6							
	Плоды или ягоды свежие	120	1,8	0,06	25,2	113,4	0	0,05	0,24	12	9,6	33,6	0,72	50,4							
	Итого		23,79	33,44	73	692,99	288,04	0,32	1,15	12,24	147,79	381,74	5,92	103,1							
2 ЗАВТРАК																					
	Кондитерское изделие	200	1,88	4,5	16,75	115	0,2	0,03	0	0	7,24	26,87	0,45	5,5							
	Итого		1,88	4,5	16,75	115	0,2	0,03	0	0	7,24	26,87	0,45	5,5							

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минер. вещ-ва (мг)					СТОИМОСТЬ блюд	
						A	B1	E	C	Ca	P	Fe	Mg						
		Б	Ж	У															
ЗАВТРАК																			
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0	0,01	0	4,01	21,36	24,48	0,8	12,47						
Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,5	151,79	56	0,06	1,68	0,03	19,2	80,45	1,44	27,48						
Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	306,87	0	0,23	0,28	0	41,25	555,75	3,71	180						
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	10	0,04	0	1,33	126,6	92,8	0,41	15,4						
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0	0,02	0,26	0	4,6	17,4	0,22	6,6						
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0	0,03	0,23	0	5,75	26,5	0,78	6,25						
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% жирности)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,36	0,04	0	0,6	122	96,5	0,1	14						
Итого		23,79	27,4	109,19	778,45	66,03	0,42	2,45	5,97	340,76	893,88	7,46	262,2						
2 ЗАВТРАК																			
Изделие кондитерское	200	0	0	19,6	80	0	0	1,59	19,89	19,85	0	0	2,3						
Панноч Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	1	60	4,5	0	7						
Итого		1	0,2	39,8	172	0	0	1,59	20,89	79,85	4,5	0	9,3						

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)						СТОИМОСТЬ блюд
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F					
		Б	Ж	У										Ca	P	Mg	F	
ЗАВТРАК																		
47 Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,1	51,62	0,01	11,93	0	0	31,47	20,45	9,65	0,4					
258 Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,3	18,17	15,33	290,05	0,1	5,35	0	0	32,11	213,44	42,09	3,6					
358 Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0	39,4	158,84	0,01	2,4	0	0	22,5	18,5	7,26	0,19					
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78					
Кисломолочный продукт (кефир 2,5% жирности)	150	4,35	3,75	6	75,15	0,08	1,4	40	0,2	240	180	28	0,2					
Итого		25,08	25,42	90,71	691,95	0,25	21,08	40	0,69	336,39	476,29	99,85	5,39					
2 ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону	250	0	0	13,6	67,5	0	0,05	0,05	10,06	24	16,5	13,5	1					
Итого		0	0	13,6	67,5	0	0,05	0,05	10,06	24	16,5	13,5	1					

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Стоимость блюд		
			Минер. вещ-ва (мг)				В1	С	А	Е	Са	Р		Mg	F
			Б	Ж	У										
ЗАВТРАК															
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,1	0	0,4	23,2	30,4	16,1	0,5	
14	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,51	11,8	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	
12	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0	0	37,4	87,47	28,03	1,02	
17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0	10	0	4,94	18,74	6,95	0,36	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого		19,86	16,38	103,01	638,76	0,46	0,35	46,2	1,13	267,53	394,41	99,84	4,07	
2 ЗАВТРАК															
	Изделие кондитерское	200	0	0	19,6	80	0	19,89	0	1,59	19,85	0	2,3	0	
	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	1	0	0	60	4,5	7	0	
	Итого		1	0,2	39,8	172	0	20,89	0	1,59	79,85	4,5	9,3	0	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)				СТОИМОСТЬ блюд
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F			
														ЗАВТРАК		
Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4			
Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,1	7,16	170,54	0,02	3,11	39,2	0,14	20,27	49,1	21,21	0,58			
Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,5	0,07	2,53	0	0	18,12	47,49	16,18	0,96			
Напиток фруктовый	200	0,3	0	15,2	62	0,02	4	0	0,2	14,0	14	8	2,8			
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78			
Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7			
Итого		18,19	17,79	95,91	616,5	0,17	29,69	39,2	1,68	102,44	207,99	77,74	6,44			
2 ЗАВТРАК																
Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	1	0	0	60	4,5	7	0			
Итого		1	0,2	20,2	92	0	1	0	0	60	4,5	7	0			

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минер. вещ-ва (мг)				Стоимость блюд
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg				
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,2	5,32	0	68,68	0,78	0,01	0,15	0,21	264	150	0,3	10,5				
16	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	5,1	10,72	33,42	250,56	58	0,06	0	1,17	130,09	138,14	0,47	30,12				
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	0,28	1,4				
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0	0,04	0,44	0	8	26	0,44	5,6				
	Ягоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0	0,04	0,3	15	24	16,5	3,3	13,5				
	Итого		13,07	17	83,18	540,4	58,78	0,15	0,89	16,41	437,19	333,44	4,79	61,12				
2 ЗАВТРАК																		
	Фрукты по сезону	250	0	0	13,6	67,5	0,05	0	10,6	0,05	24	16,5	1	13,5				
	Итого		0	0	13,6	67,5	0,05	0	10,6	0,05	24	16,5	1	13,5				

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)				СТОИМОСТЬ блюда
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F			
ЗАВТРАК																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33			
294	Котлеты рубленные из птицы	80	11,06	10,64	11,4	185,61	0,13	0,57	34,16	0	37,96	50,8	14,1	2,3			
142-110	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	19,97	25,2	0	32,56	89,06	31,46	1,2			
177	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78			
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% жирности)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	96,5	14	0,1			
	Итого		21,5	29,88	81,56	681,13	0,39	33,87	59,39	1,14	243,17	301,56	82,81	5,29			
2 ЗАВТРАК																	
	Пудинг кондитерское	200	0	0	19,6	80	0	19,89	0	1,59	19,85	0	2,3	0			
	Панночек фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	1	0	0	60	4,5	7	0			
	Итого		1	0,2	39,8	172	0	20,89	0	1,59	79,85	4,5	9,3	0			

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минер. вещ-ва (мг)					СТОИМОСТЬ блюд
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg					
ЗАВТРАК																			
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0	0,01	0,05	1,75	11,5	12	0,3	7					
142	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,9	8,69	3,2	122,61	0	0,09	1	6,3	34,5	230,5	3,9	38,4					
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,8	280,95	6,7	0,07	0,22	0	9,8	50,3	4,67	50,8					
182	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	24,4	0,06	0,4	1,59	152,22	124,56	0,48	21,34					
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0	0,02	0,26	0	4,6	17,4	0,22	6,6					
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0	0,03	0,23	0	5,75	26,5	0,78	6,25					
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	0,5	14,8	34,7	36	0,7	12					
	Итого		25,82	17,92	119,12	741,06	31,1	0,28	2,66	24,44	253,07	497,26	11,05	142,39					
2 ЗАВТРАК																			
	Фрукты	250	0	0	13,6	67,5	0,05	0	10,6	0,05	24	16,5	1	13,5					
	Итого		0	0	13,6	67,5	0,05	0	10,6	0,05	24	16,5	1	13,5					

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)				СТОИМОСТЬ блюду
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F			
ЗАВТРАК																	
133	Кукуруза отварная	60	1,7	2,5	9,3	66,5	0,04	2,75	0,01	0,04	1,5	38,5	13	0,22			
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	13,4	9,12	0,67	137,3	0,1	0,83	35,53	0	40,8	122,96	9,69	0,78			
125	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	20,48	28,4	0	19,4	79,22	28,85	1,16			
	Фруктовый чай	200	9,4	0,8	78,8	360	0,18	1,14	20,8	0,4	232,8	29,6	15,1	5,4			
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78			
114	Пирог с повидлом	60	4,7	5,6	33,3	202,4	0,06	0	11,4	2,4	18,6	53,4	7,8	0,78			
	Итого		33,47	33,92	154,29	965,27	0,57	25,2	96,14	3,07	318,85	350,18	80,69	9,12			
2 ЗАВТРАК																	
	Напиток фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	0	1	0	0	60	4,5	7	0			
	Итого		1	0,2	20,2	92	0	1	0	0	60	4,5	7	0			

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)				СТОИМОСТЬ блюд
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F			
ЗАВТРАК																	
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	1,7	1,3	16,5	0,01	1,9	0	0	41,4	63,4	44,3	0,99				
222	Пудинг из творога	160	18,2	16,92	29,2	0,1	0,42	83,8	0	170,72	224,08	29,82	0,99				
	Сгущенное молоко	30	0,12	0	15,76	0	0,96	0	0	8,98	27,2	6,32	0,62				
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	0,02	0,62	40	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62				
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	0,03	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75				
	Итого		21,97	18,89	110,14	0,18	16,4	123,8	1,03	275,14	369,63	116,69	6,19				
2 ЗАВТРАК																	
	Изделие кондитерское	200	0	0	19,6	0	19,89	0	1,59	19,85	0	2,3	0				
	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	0	1	0	0	60	4,5	7	0				
	Итого		1	0,2	39,8	0	20,89	0	1,59	79,85	4,5	9,3	0		72,9		

Норма по СанПиН	Пищевые вещества											Энергетическая ценность					Витамины					Минеральные вещества				
	Б			Ж			У			В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)						
	77,00	79,00	335,00	19,25	19,75	83,75	0,30	0,35	15,00												0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
Итого за день по СанПиН									1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10							
завтрак 25 %									0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03							
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	21,68	22,38	97,68					0,30	0,38	17,77	81,50	1,48	220,21	390,26	105,72	6,31	2,25	0,02								
Меню составлено на основе примерного меню, разработанного Министерством науки и высшего образования РФ ФГБОУ высшего образования «Кубанский государственный технологический университет» М.Ю. Тамова, Н.Т. Шамкова, для обучающихся с 1 по 4 классы образовательных организаций Краснодарского края, 2020г.																										
Заведующий проректорством											Е.В.Киселева															
Медработник											Т.А.Фисай															

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

12 (двадцать два) листов

Директор МБОУ СОШ № 32

Е.А. Стародубова

Е.А. Стародубова

