



*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: осенний-зимний**

С. Михайловское

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

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																
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,62	0,05	0,22	0,11	137,2	79	0,6	10,9			
Каша жидкая молочная (рисовая)	180	6,75	6,59	25,33	200,01	0,02	0,01	0	0,18	21,63	21,88	0,07	4,09			
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,24	0,05	0	1,57	152,2	124,5	0,47	21,34			
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,22	0	4,0	13	0,22	2,8			
Фрукты свежие	120	0,4	0,4	11,8	55,7	0	0,03	0,33	5	24	17,3	0,4	13,16			
Итого		18,8	19,07	84,41	600,17	0,88	0,16	0,77	6,86	339,03	255,68	1,76	52,29			
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
		Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	Ca	P	Fe	Mg	
ЗАВТРАК																		
Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,18	0,3	2,5	15	275	412,5	3	62,5					
Жаркое по -домашнему	175	16,01	14,67	24,86	310,86	0	0,04	0,4	11,6	10,08	18,72	0,65	13,4					
Фруктовый чай	200	0,6	0,4	0,4	47,6	0	0,14	10,7	8,1	36,5	215,95	4,62	50,9					
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0	0,02	0,4	3,4	21,2	22,6	3,2	14,6					
Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0	0,3	0,28	0	5	16,25	0,28	3,5					
Кисломолочный продукт(кефир2,5% жирности)	200	5,8	5	8	100,2	0,36	0,03	0	0,54	223,2	165,6	0,18	25,2					
Итого		20,75	20,73	59	584,1	0,54	0,83	14,28	38,64	570,98	851,62	11,93	170,1					
2 ЗАВТРАК																		
Изделие кондитерское	200	0	0	19,6	80	0	0	1,59	19,89	19,85	0	0	2,3					
Напиток Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	1	60	4,5	0	7					
Итого	1	0,2	39,8	172	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 блюда
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F			
ЗАВТРАК																
Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80	1,05	0,19	3,64	20,48	0,3	15	0,18	2,5	275	412,5	62,5	3			
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	75	9,4	12,63	9,72	180,6	0,05	15,75	0	0,66	12,41	23,9	18,5	0,87			
Каша вязкая (ячневая)	130	6	3,7	33	193,22	0,06	0,5	0,81	2,2	77,2	77,7	16,14	27,97			
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,21	0	0,4	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83			
Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	54,69	17,5	1,23			
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	90	14	0,13			
Сок натуральный (яблочный)	150	0,75	0	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11			
Итого		23,45	19,54	99,27	661,1	0,79	35,04	1,49	6,25	554,47	882,77	277,15	40,14			
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)

№ 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																	
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80	1,05	0,19	3,64	20,47	0,06	16,76	0	0,67	13,41	24,9	19,15	0,86			
597	Рыба запеченная с молочным соусом	110	7,7	8,6	9,7	150,9	0,04	2,83	0,41	0	67,12	90,5	17,96	0,5			
342	Картофельное пюре	150	3,4	5,41	22,05	150,86	0,15	18,45	0	0,1	40,7	96,7	30,36	1,13			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	0,01	41,68	0	0	0	0,05	14,05	4,4	2,4	0,38			
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	26,7	40,4	7,3	0,17			
	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,1	4,3	23,8	146,3	0,06	1,7	0,62	0,61	26,7	40,4	7,3	0,17			
	Итого		17,04	18,82	69,66	561,41	0,44	39,92	1,03	1,56	188,68	297,3	84,47	3,21			
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 блюда
		Б		У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	F			
		Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	Р	Mg	F				
ЗАВТРАК																
Овощи свежие (помидоры)	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35			
Омлет с колбасой или сосисками	150	13,7	29,41	1,72	340,6	0,13	0,2	2,6	6,8	93,44	244,2	19,5	2,58			
Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2			
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8,0	26	5,6	0,4			
Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	54,69	17,5	1,23			
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	5	0	0,33	25	18,3	14,16	0,5			
Итого		19,65	31,02	56,76	599,1	0,36	12,19	2,6	8,15	191,41	386,67	81,1	8,26			
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)

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																		
Овощи свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0	0,02	0,06	2,94	10,2	18	0,3	8,4					
Котлеты (биточки)особые	70	7,15	9,39	7,23	142,07	0,1	0,08	0,42	0,13	20,58	87,59	1,19	16,36					
Рагу из овощей	160	2,69	5	13,1	216,3	0,7	0,08	0	19,06	56,6	68,56	0,91	24,7					
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0	0	0,03	11,1	2,8	12,06	1,4					
Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0	0,13	0,13	0,18	31,94	54,69	1,23	17,5					
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0	0,02	0,42	0	8	26	0,4	5,6					
Сок натуральный(персиковый)	200	1	0	20,23	84,93	0	0,02	0,2	4,01	14,02	14,02	2,8	8,01					
Итого		10,32	15,11	82,62	630,92	0,8	0,35	1,23	26,35	152,44	271,66	18,89	81,97					
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)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)				СТОИМОСТЬ БЛЮДА
		У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F			
		Б	Ж	У												
ЗАВТРАК																
Овощи свежие(помидоры)	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35			
Шницель рыбный натуральный	75	7,66	5,3	5,8	101,54	0,03	2,26	0,17	3,11	43,8	115,9	17,15	1,48			
Картофель отварной	150	3,32	4,88	26	161,22	0,17	23,73	0	0,23	62,04	90,06	33,11	1,3			
Напиток из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	0,2	8	0	11	32,0	29	21	6,4			
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	26	5,6	0,4			
Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	54,96	17,5	1,23			
Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11			
Итого		17,62	11,49	89,05	530,18	0,59	40,59	0,17	15,11	200,15	347,34	110,12	13,27			
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			

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

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																
Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80	0,56	0,08	1,52	9,02	0	0,03	0,08	3,91	13,57	23,94	0,4	11,17			
Тефтели из говядины	60	4,27	4,77	5,59	82,37	0,18	0,02	0	0,39	15,2	48,2	0,47	9,99			
Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	36,93	0,17	0,01	0	0,02	13,7	11,36	0,1	2,64			
Каша вязкая (гречневая)	150	7,8	3,6	39	219,6	0,18	0,003	0,44	0	23,55	185,6	4,2	123,9			
Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0	0,02	0,4	3,4	21,2	22,6	3,2	14,6			
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0	0,02	0,42	0	8	26	0,4	5,6			
Хлеб ржаной	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0	0,13	0,13	0,18	31,94	54,69	1,23	17,5			
Кондитерское изделие	25	1,88	4,5	16,75	115	0,2	0,03	0	0	7,24	26,87	0,45	5,5			
Итого		20,17	16,48	106,71	655,86	0,73	0,263	1,47	7,9	134,35	399,26	10,45	190,9			
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)

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																
Пудинг из творога(запеченный)	160	16,48	13,92	33,48	325,12	0,1	0,42	0,83	0	170,72	224,08	29,82	1,18			
Молоко сгущенное	15	1,13	0	8,54	38,7	0,01	0,15	0	0	47,67	34,44	5,11	0,03			
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	0,24	0	152,2	124,5	21,34	0,47			
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8,0	26	5,6	0,4			
Кисломолочный продукт (йогурт 3,2% жирности)	180	9	5,76	6,3	113,04	0,03	0,54	0,36	0	223,2	165,6	25,2	0,18			
Итого		33,38	23,52	85,88	688,78	0,21	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07	2,26			
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			

	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
	21,66	19,65	84,85	613,06	0,39	19,69	1,03	4,93	266,3	382,37	112,31	11,8
	7,88	5,7	257,15	118,95	0,03	75,71	0,35	3,7	51,8	10,33	9,7	2,8
Итого	29,54	25,35	342	732,01	0,03	95,4	1,38	8,63	318,09	392,7	122,01	14,6

Источник информации

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т. Лапиной

2. Таблица минералов и витаминов.

3. СанПиН 2.4.5.2409-08

4. Меню составлено на основе примерного меню разработчиком Министерам науки и высшего образования РФ ФГБОУ высшего образования, Краевой госуниверситет имени Гоголя, г. Ставрополь, ул. Пушкина, 10. М.П. Киселева, И.П. Шапкина.

Меню разработано : Киселева Е.В., зав. производством столовой

Согласовано: мед. работник

С.И. Киселева

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов

Директор МБОУ СОШ № 32

Сухин

Сваролубова Е.А.



Инициалы и Ф.И.О.	Экземпляр	Вид издания (мл)	Всего экз.	С	В	Е	Ср	И	Итого экз.
24	245	21501	003	029	128	401	21806	3652	13501
288	22112	11704	0703	2211	032	72	218	1033	032
100	2482	91704	070	1040	107	702	2003	38532	11721

Данное издание тифло-варианта

Справка о наличии в библиотеке школы для детей с ограниченными возможностями здоровья учебников по предмету "Математика" для обучающихся с нарушениями зрения. В библиотеке школы имеется 1 экземпляр учебника "Математика" для обучающихся с нарушениями зрения, авторства Е.А. Сваролубовой, издательство "Специальная литература", 2010 г.

Сваролубова Е.А.