

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 32

Е.А. Стародубова

№ 32 от 19.09.2020 г.



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32 с. Михайловского муниципального
образования Северский район имени Бершанской Емвдочки Давыдовны*

**Перспективное цикличное меню двухразового питания
для детей ОВЗ возрастной категории старше 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																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	7,79	10,52	24,69	224,6	0,78	0,07	0,28	0,14	195,4	112,8	0,75	13,63		
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	6,85	6,59	29,33	204,01	0,03	0,01	0	0,19	21,63	22,88	0,07	5,09		
382	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	0,5	0,5	12,8	57,7	0	0,04	0,33	5	25	18,3	0,5	14,16		
	Итого		20,56	21,28	94,35	651,16	1,05	0,19	0,83	6,9	398,23	291,48	2,01	57,02		
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)

№ реп.	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	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			
259	Жаркое по -домашнему	200	17,02	16,68	26,86	311,00	0	0,04	0,4	12,5	10,08	17,72	0,65	14,4			
	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			
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,21	63,86	0	0,02	0,15	3,01	10,54	10,54	2,11	6,02			
	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			
	Итого		22,51	17,74	68,21	547,9	0,18	0,82	14,43	42,01	358,32	695,56	13,86	151,92			
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	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
		У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F			
		Б	Ж	У												
ЗАВТРАК																
Салаг 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			
296 Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	9,6	12,65	9,8	191	0,07	16,77	0	0,68	13,45	25,9	19,15	0,87			
302 Каша вязкая (ячневая)	150	7	3,8	34	195,22	0,07	0,51	0,81	2,3	78,2	78,52	16,16	28,97			
379 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 пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	90	14	0,13			
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			
Итого		23,9	19,66	85,14	609,64	0,8	33,06	1,49	6,22	545,97	875,05	271,8	39,03			

2 ЗАВТРАК

Фрукты по сезону	250	0	0	13,6	67,5	0	0,05	0,05	10,6	24	16,5	13,5	1		
Итого		0	0	13,6	67,5	0	0,05	0,05	10,6	24	16,5	13,5	1		

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ред.	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 (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	7,74	8,7	10,9	152,93	0,07	2,84	0,42	0	71,12	91,78	20	0,53			
312	Картофельное пюре	180	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0	0,2	41,7	97,75	31,36	1,14			
177	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			
	Пирог фруктовый	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			
	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			
	Итого		17,14	18,93	71,86	567,44	0,48	41,93	1,04	1,66	193,68	299,63	87,51	3,25			
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)

№ рец.	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															
	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	
212	Омлет с колбасой или сосисками	200	18,77	32,41	4,72	349,5	0,17	0,23	2,89	7,6	97,44	247,2	21,05	4,78	
	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	
	Итого		24,22	33,52	46,96	550,3	0,36	7,22	2,89	8,62	170,41	371,37	68,49	9,96	
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
			У				А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg			
			Б	Ж	У												
ЗАВТРАК																	
269	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			
270	Котлеты (биточки)особые	100	8,15	11,39	8,23	142,3	0,2	0,09	0,47	0,15	20,59	88,59	2,19	17,36			
271	Рагу из овощей	180	2,89	6	13,5	217,3	0,9	0,09	0	19,8	56,6	68,58	0,93	24,8			
272	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 яблочный	150	0,75	0	15,21	63,86	0,02	0,02	0,15	3,01	10,54	10,54	2,11	6,02			
	Итого		11,52	18,11	79	611,08	1,12	0,37	1,23	26,11	148,97	269,2	19,22	81,08			
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 блюд
			Б Ж У				В1	С	А	Е	Са	Р	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			
235	Шницель рыбный натуральный	100	10,41	7,07	7,74	152,99	0,04	3,02	0,23	4,15	58,41	154,55	22,87	1,98			
310	Картофель отварной	170	3,35	4,89	28	162,3	0,17	24,73	0	0,25	63,04	90,06	35,11	2,3			
	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			
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	5	0	0,33	25	18,3	14,16	0,5			
	Итого		20,15	13,77	90,58	576,55	0,62	44,34	0,23	16,35	230,22	393,75	125,98	13,16			
2 ЗАВТРАК																	
	Пудинг кондитерское	200	0	0	19,6	80	0	19,89	0	1,59	19,85	0	2,3	0			
	Паннокок 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																	
	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			
278	Тефтели из говядины	100	7,12	7,95	19,32	177,31	0,3	0,04	0	0,65	25,34	80,34	0,79	16,65			
330	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			
302	Каша вязкая (гречневая)	150	7,9	3,7	41	219,7	0,19	0,03	0,47	0	23,66	186	4,3	123,9			
442	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			
	Итого		21,24	15,26	105,69	635,9	0,66	0,28	1,5	8,16	137,36	404,93	10,42	192,06			
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)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещ-ва (мг)				СТОИМОСТ ь блюд
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F			
															ЗАВТРАК		
222	Пудинг из творога(запеченный)	200	20,6	17,4	41,85	406,4	0,13	0,53	1,04	0	213,4	280,1	37,28	1,48			
327	Молоко сгущенное	15	1,13	0	8,54	38,7	0,01	0,15	0	47,67	34,44	5,11	0,03				
397	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			
	Итого		28,5	21,24	87,95	657,02	0,21	2,25	1,28	0,42	421,27	465,04	69,33	2,38			
2 ЗАВТРАК																	
	Напиток фруктовый	200	0	0,2	13,6	92	0	1	0	0	60	4,5	7	1			
	Итого		0	0,2	13,6	92	0	1	0	0	60	4,5	7	1			

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	Са	Р	Mg	F			
ЗАВТРАК																	
	Овощи свежие(огурцы)	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35			
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	10,56	15,76	6,23	209	0,03	0,1	0,79	3,71	37,25	88,59	11,1	0,88			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,78	8,19	30,3	222,03	0,07	0	0	0,94	13,42	44,5	10,3	1,02			
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	90	14	0,13			
	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	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	26	5,6	0,4			
	Итого		25,09	27,16	83,07	677,13	0,29	4,29	0,89	5,37	222,74	324,66	68,24	4,01			
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	72,9		

	Пищевые вещ-ва. (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ый з.	19,41	18,41	70	1,5	17,5	2,25	30	275,0	330	50	2,4
2-ой з.	7,88	5,7	257,15	0,03	75,71	0,35	3,7	51,8	10,33	9,7	2,8
Итого	27,29	24,11	327,15	1,53	93,21	2,6	33,7	326,8	340,33	59,7	5,2

При приготовлении блюда используется йодированная соль и проводится искусственно ,витаминация третьих блюд витамином "С" по норме 70 мг.в день

Источник информации

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной и сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех
2. Таблица минералов и витаминов.
3. СанПиН 2.4.5.2409-08

4. Меню составлено на основе примерного меню, разработанного Министерством науки и высшего образования РФ от 07.05.09 в соответствии с требованиями государственной программы развития науки и высшего образования

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

Согласовано: мед. работник

Рисай Е.А.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов

Директор МБОУ СОШ № 32

Е.А. Стародубова

Стародубова Е.А.



№ п/п	Класс	Ученик	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл	Средн. балл
1	5А	Иванов И.И.	82	75	85	78	80	72	88	70	82	75	80	78	82	75	80	78
2	5А	Петров П.П.	78	70	80	75	78	72	85	68	80	75	78	72	80	75	78	72
3	5А	Сидоров С.С.	85	78	88	80	82	75	90	72	85	78	82	75	80	78	82	75
4	5А	Михайлов М.М.	75	68	78	72	75	70	80	65	75	70	75	70	75	70	75	70

Содержание работы...

В соответствии с...

Ученик Иванов И.И. в течение года...

Средний балл по итогам года...

Выявлено...

Рекомендуется...