

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023 год

Утверждаю
Директор СОШ №41
С.М.Тропин

Утверждаю
Директор ООО «САМ»
Е.А.Мандракова



Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, подготавливаемое общеобразовательное в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или Макароны отварные с тушеными	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2		
204	Макаронные изделия с сыром	250	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238		
377	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60		
	Чай с лимонном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	5,5	30	37,7		
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5		82			
	Итого 1-й завтрак		18,86	17,33	65,2	195,1	46,48	206	2,29	0,6	0,84	0,75	10,04	36,15	572,7		
	2-й прием пищи																
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
406	Кулинарное изделие (пирожок с яблоком)	75	32	0,5	21,2	18	18	42	1,5	14,1	1,8	0,07	0,9	0,37	189		
ПР	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24	0,04	0,03	0,15	2	96			
	2-й прием пищи		32,2	0,5	51,2	29,6	22,5	46,94	2,04	14,1	1,8	0,07	1,02	0,49	372		
	Итого		51,06	17,83	116,4	224,7	68,98	252,9	4,33	14,7	2,64	0,82	11,06	36,64	944,7		

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, подготавливаемое общеобразовательное в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

2 ДЕНЬ

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С			
173	Каша молочная с маслом	250	10,5	14,3	48,5	18,6	28,7	74,9	0,93	0,01	0,19	0,04	1,8	0,38	365		
ПР	Сыр (Российский и др.) Комлот из суфлюктов (итол)	20	10,4	12	0	202	10	104	1	0,1	0,02	0,04	0	0	128		
349/348	Хлеб пшеничный	200	0,6	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	97		
	Фрукт	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5		82			
	Итого 1-й завтрак		21,6	23,8	79,6	271,5	48,43	196,8	2,91	0,11	0,24	0,09	2,06	0,42	672,7		
	2-й прием пищи																
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60		
425	Кулинарное изделие (пирожок с яблоком)	50	12,9	12,3	16,8	245	30	132	1,63	0,1	0,09	0,06	0,5	0	210		
ПР	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24	0,04	0,03	0,15	2	96			
	2-й прием пищи		14,4	12,3	52	265,2	38,85	134,5	2,22	0,1	0,09	0,06	0,68	0,06	393		
	Итого		36	36,1	131,6	536,7	87,28	331,3	5,13	0,21	0,33	0,15	2,74	0,48	1065,7		

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мкг						Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	B1	B2	PP	C	
223	Запеканка из творога со ступенчатым молоком и яблоком	120/10/20	20,88	28,44	29,04	412,8	69,6	546	1,92	1,2	1,2	0,6	1,68	0,48	336				
PR	Масло сливочное	10	7,4	9	0	150	7	82	1	0,1	0,02	0,04	0	0	108				
376/378	Чай	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,06	0,06	37,7					
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5	82					
	Итого 1-й завтрак		30,98	37,74	54,84	611,6	89,85	658,5	3,82	1,3	1,29	0,66	2,24	630,7					
	2-й прием пищи																		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,06	0,06	87					
456	Кулинарное изделие (Коржик молочный)	75	4,89	8,43	47,68	17,8	48,5	0,85	8	2	0,08	0,05	0,87	146					
PR	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10	0,24		0,04	0,03	0,15	2	96					
	Итого 2-й прием пищи		9,09	14,43	83,28	181,6	53	143,3	8,54	2	0,08	0,05	0,99	329					
	Итого		40,07	52,17	138,1	793,2	142,9	801,8	12,36	3,3	1,37	0,71	3,23	959,7					

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

4 ДЕНЬ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мкг						Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	B1	B2	PP	C	
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2				
243	Издавли колбасные изделия	1 шт.	11,4	13,84	4	15,55	0	0	1	0	0,01	0,03	0	0	226,4				
312	Картофельное пюре	180	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158				
349/348	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,06	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0,03	0,03	97					
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5	82					
	Итого 1-й завтрак		20,21	12,3	63,8	86,48	64,84	207,4	3,1	0,02	0,09	0,052	3,79	644,2					
	2-й прием пищи																		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,06	0,06	87					
440	Кулинарное изделие (Булочка творожная)	50	6,54	3,03	19,34	37,9	17,3	70	0,76	22	0,07	0,09	0,85	131					
PR	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10	0,24		0,04	0,03	0,15	2	96					
	Итого 2-й прием пищи		7,32	3,31	55,1	65,04	22,99	75,91	1,66	22	0,08	0,14	1,15	314					
	Итого		27,53	15,61	118,9	151,52	87,83	283,3	4,76	22	0,17	0,192	10,94	107,1	958,2				

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше. Для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

5 ДЕНЬ

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С					
	1-й завтрак																		
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2				
294/268	Колбаса	50/30	8,5	12,15	7,7	93	13,7	101,2	0,79	0,06	0,1	0,1	2,6	4,7	173,5				
203	Макаронные изделия	180	6,4	5,8	34,3	7,1	9,2	42	0,9	0,04	0,07	0,02	0,53	0	215				
382	Напиток с молоком	200	1,7	1,6	17,5	186	21,7	136,5	0,18	0,22	0,04	0,2	0,016	0,9	88,4				
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,02	0,5	82					
	Итого 1-й завтрак		23	25,4	73,1	445,9	74,63	328,4	2,55	0,33	0,28	0,29	1,956	1,2	663,4				
	2-й прием пищи																		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87				
426	Кулинарное изделие	50	12,9	12,3	16,8	245	30	132	1,63	0,1	0,09	0,06	0,5	0	210				
ПР	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96				
	2-й прием пищи		13,2	12,3	40,8	256,6	34,5	136,9	2,17	0,1	0,09	0,06	0,62	0,12	393				
	Итого		36,2	37,7	113,9	702,5	109,1	465,3	4,72	0,43	0,37	0,35	2,576	1,32	1056,4				

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше. Для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

6 ДЕНЬ

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С					
	1-й завтрак																		
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2				
274	Зразя рубленая	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	1,48	0,06	0,05	0,83	1,15	162				
302	Каша гречневая	180	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315				
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60				
349/348	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,6	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	97				
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5	82					
	Итого 1-й завтрак		19,96	18,97	60,6	92,25	32,92	77,2	2,56	0,53	0,75	0,682	7,5	31,71	571,3				
	2-й прием пищи																		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87				
437	Кулинарное изделие (Булочка "Янтарная")	60	21,65	3,37	26,52	26,6	19	63	0,82	13	0,08	0,04	1	0,18	164				
ПР	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96				
	2-й прием пищи		21,85	3,37	56,52	38,2	23,5	67,94	1,36	13	0,08	0,04	1,12	0,3	347				
	Итого		41,81	22,34	117,1	130,45	56,42	145,1	3,92	13,5	0,83	0,722	8,62	32,01	918,3				

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

7 ДЕНЬ

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	В1	В2	РР	С		
	1-й завтрак																			
212	Омлет с колбасой	180	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	0,11	0,11	2,5	6,15	238			
2	Булочка с джемом	55	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0	0	0,06	0,06	60			
388	Напиток из шиповника (года)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	0,24	100	98				
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5			82				
	Итого 1-й завтрак		17,42	18,6	62,17	221,7	58,05	255,9	2,57	0,1	0,38	0,22	5,26	33,31	548					
	2-й прием пищи																			
	Фрукт	1 шт	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0	0	0,06	0,06	87			
418	Кулинарное изделие (Слойка с повидлом)	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,08	0,06	0,94			250				
РР	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2		96				
	2-й прием пищи		5,08	8,84	62,04	26,6	21,7	52,94	1,48	12	0,08	0,06	1,06	0,12	433					
	Итого		22,5	27,44	124,2	248,3	79,75	308,8	4,05	12,1	0,46	0,28	6,32	33,43	981					

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

8 ДЕНЬ

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	В1	В2	РР	С		
173	Каша молочная с маслом	250	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1					
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0	0,06	0,06	60				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	6,5	30	37,7						
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5			82				
	Итого 1-й завтрак		30,98	37,74	54,84	611,6	89,85	658,5	3,82	1,3	1,29	0,66	2,24	0,54	630,7					
	2-й прием пищи																			
	Фрукт	1 шт	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0	0,06	0,06	87				
429	Кулинарное изделие с изюмом	50	3,9	3,06	23,9	11,3	15,2	39,2	0,73	3	0,07	0,04	0,85			139				
РР	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2		96				
	Итого 2-й прием пищи		4,68	3,34	59,56	38,44	20,39	45,11	1,63	3	0,08	0,09	1,15	100,1	322					
	Итого		35,66	41,08	114,5	650,04	110,7	703,6	5,45	4,3	1,37	0,75	3,39	100,6	952,7					

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

9 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мкг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
224	Запеканка из творога с морковью и джемом	120\20	20,88	28,44	29,04	412,8	69,6	546	1,92	1,2	1,2	0,6	1,68	0,48	336		
32	Сыр (российский и др.)	10	10,4	12	0	202	10	104	1	0,1	0,02	0,04	0	0	128		
376/378	Чай	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7		
	2-й прием пищи																
	Фрукт	1 шт	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
447	Кулинарное изделие с творогом (кекс творческий)	50	4,7	7,4	25,58	26,7	9,1	49,2	0,51	49	0,03	0,08	0,36	0,03	188		
PP	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	итого 2-й прием пищи		5,14	7,54	60,38	38,95	13,05	53,37	1,13	49	0,03	0,09	1,22	1,31	371		
	итого		24,74	29,34	143,4	142,02	177,9	363,5	6,09	49,1	0,41	0,37	7,08	6,67	1108		

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным двукратным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

10 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Витамины, мкг					Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
8	1-й завтрак горячий бутерброд с колбасой	60	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1		
382/378	Чай с молоком	200	4,1	6	20,6	158	2,25	140	0,27	0	0	0	0,05	0,06	140		
173	Каша молочная с маслом	250	10,5	14,3	48,5	18,6	28,7	74,9	0,93	0,01	0,19	0,04	1,8	0,38	365		
	итого 1-й завтрак		25,4	29,8	76,2	417,9	55,18	331,9	2,64	0,11	0,24	0,09	2	0,36	715		
	2-й прием пищи																
	Фрукт	1 шт	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	87		
426	Кулинарное изделие	50	12,9	12,3	16,8	245	30	132	1,63	0,1	0,09	0,06	0,5	0	210		
PP	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10		0,24		0,04	0,03	0,15	2	96		
	итого 2-й прием пищи		13,1	12,3	46,8	256,6	34,5	136,9	2,17	0,1	0,09	0,06	0,62	0,12	393		
	итого		38,5	42,1	123	674,5	89,68	468,8	4,81	0,21	0,33	0,15	2,62	0,48	1108		

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	
280	1-й завтрак Фрикаделька из курицы	50/30	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
302	Каша гречневая (котлета)	180	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
376/377	Чай	200	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5			82
	Итого 1-й завтрак		22,1	19	81,6	215,57	176,3	383,2	4,68	0,6	1	0,892	12,06	37,86	682,9
	2-й прием пищи														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	14	7,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	104
406	Кулинарное изделие с яблоком	75	4,1	3,9	34,4	17	18	42	1,5	14,1	1,8	0,07	0,05	0,37	189
Пр	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10	0,24	0,24	0,04	0,03	0,15	2	96	
	Итого 2-й прием пищи		4,38	4,18	69,16	46,14	23,69	47,91	2,4	14,1	1,81	0,12	0,35	100,4	389
	Итого		26,98	23,18	150,8	261,71	200	431,1	7,08	14,7	2,81	1,012	12,41	138,3	1071,9

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для каждой смены, первая смена на 2022-2023г.

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	
70/71/136	1-й завтрак Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	20	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
284	Запеканка картофельная с мясом	250	2,6	3,1	9,6	34,8	18,6	5,7	2	0,03	0,1	0,3		4	262
376/377	Чай	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5			82
	Итого 1-й завтрак		17,82	21,05	68,02	100,1	61,85	237,9	2,86	0,03	0,38	0,29	6,62	27,16	589
	2-й прием пищи														
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	14	7,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	104
410	Кулинарное изделие (вагрушка творожная)	75	9,22	5,48	29,18	21,6	90,2	0,9	3,4	16	0,08	0,12	0,92	0,04	202
Пр	Нектар фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	16	10	0,24	0,24	0,04	0,03	0,15	2	96	
	Итого 2-й прием пищи		9,32	5,48	51,58	49,4	102,5	3,37	34,27	16,5	0,68	0,72	7,48	30,1	402
	Итого		27,14	26,53	119,6	149,5	164,3	241,2	37,13	16,5	1,06	1,01	14,1	57,26	991