



Директор МАОУ  
Лицей №6  
И.А. Бухольцев

**Перспективное цикличное меню на 10 дней**  
Для группы ОВЗ

№	наименование блюд	Выход,г	Цена	белки	жиры	углеводы	К	Са	Mg	P	Fe	В1	В2	С	Эц калл
1 день															
Обед															
119	Суп гороховый	250	11,4	7,8	48,02	15,94	302,225	53,025	37,02	95,425	2,675	0,295	0,14	1	552,25
128	Картофельное пюре	200	34,21	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	201,1
260	Гуляш из говядины	100	43,3	14,55	16,79	2,89	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,1	0,92	221
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			68,97
	Итого	800	95,64	29,68	73,85	80,18	1401,005	147,57	108,92	405,18	8,215	0,554	0,38	23,76	1173,46
2 день															
Обед															
87	Суп с рыбными консервами	250	30,92	8,61	8,4	14,34		45,3	47,35	176,53	1,26	0,1		9,11	167,25
171	Перловка отварная	200	7,54	5,97	4,33	42,68	111,23	39,32	27,43	207,25	1,22	0,05	0,04	0	233,2
250	Бефстроганов	100	50,7	15,20	23,10	5,12	310,00	43,32	22,45	171,15	2,40	0,05	0,14	0,74	290,00
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			68,97
	Итого	800	95,89	33,34	36,37	101,51	429,83	150,54	113,53	605,03	6,11	0,254	0,18	9,88	889,56
3 день															
Обед															
88	Щи из свежей капусты	250	19,49	1,77	4,95	7,9	383,33	49,25	22,13	49	0,85	0,058	0,048	15,78	89,75
199	Пюре из гороха	200	11,25	15,88	5,27	40,8	698,63	109,6	71,98	247,5	5,47	0,58	0,12		272,75
268	Котлета из говядины	105	41,7	15,8	18,92	13,16	186,98	11,62	30,6	168,3	2,69	0,06	0,115		289
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	2,71	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,92
	Итого	855	79,17	40,27	30,21	125,71	1277,54	204,57	155,11	564,1	11,39	0,808	0,283	15,81	1021,25
4 день															
Обед															
96	Рассольник по-Ленинградски	250	15,27	2,02	5,09	11,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,093	0,058	8,38	107,25
321	Капуста тушеная с мясом	240	59,63	14,35	14,86	16,97	791,6	104,9	49,5	178,28	2,99	0,076	0,148	30,84	259,4
	Молоко Тёма	200	49,52	5,8	5	9,6									120
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			68,97
	Итого	940	131,15	25,73	25,49	77,92	1276,75	156,65	89,98	285,11	5,15	0,223	0,206	39,25	685,76
5 день															
Обед															
108	Суп с клецками	250	11,72	5,49	5,27	16,54	472,83	42,68	35,58	88,1	2,05	0,23	0,073	5,83	148,25
171	Рис отварной	200	18,1	4,35	4,24	45,75	63,39	18,28	32,54	94,11	0,68	0,035	0,028		238,33
255	Печень по-строгановски	100	37	13,26	11,23	3,52	203,90	33,24	17,47	239,32	5,00	0,20	145,02	8,45	185,00
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			68,97
	Итого	800	73,55	26,66	21,28	105,18	748,72	116,8	101,89	471,63	8,96	0,519	145,12	14,31	770,69

бдень

Обед

101	Суп картофельный с крупой пшено	250	15,37	1,97	2,71	12,11	464,15	26,7	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
171	Гречка отварная	200	14,73	10,27	6,3	46,42	310,13	29,19	163,9	243,4	5,5	0,25	0,133		282,67
260	Гуляш из говядины	100	43,1	14,55	16,79	2,89	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,1	0,92	221
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	2,71	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
Итого		850	79,93	33,61	26,87	125,27	1094,38	111,8	239,11	552,83	11,81	0,48	0,288	9,2	959,2

7день

Обед

87	Суп с рыбными консервами	250	48,44	8,61	8,4	14,34		45,3	47,35	176,53	1,26	0,1		9,11	167,25
259	Жаркое по-домашнему	250	85,1	18,5	20,67	18,9	949,14	34,8	48,6	235,14	4,4	0,14	0,19	7,72	337,14
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	2,71	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
Итого		800	140,27	33,93	30,14	97,09	957,74	114,2	126,35	510,97	8,04	0,35	0,19	16,86	874,17

8день

Обед

82	Борщ со свежей капустой	250	16,25	1,8	4,92	10,93	385	49,73	26,13	54,6	1,23	0,005	0,48	10,68	103,75
199	Гороховое пюре	200	10,86	17,31	9,19	44,5	761,6	120,27	78,3	270,58	5,95	0,062	0,13	0	323,81
268	Котлета из говядины	105	41,7	15,8	18,92	13,16	186,98	11,62	30,6	168,3	2,69	0,06	0,115		289
252	Компот из вишни	200	10,48	0,32	0,08	28,2	94,2	20,56	11,06	11,2	0,792	0,004	0,004	2,7	116,6
0	Хлеб пшеничный	50	2,71	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
Итого		855	83,8	41,98	34,16	145,64	1427,78	225,18	175,09	601,18	12,762	0,241	0,729	13,38	1142,94

9день

Обед

103	Суп картофельный с макаронами	250	16,03	2,69	2,84	17,46	481,43	29,2	27,28	67,58	1,13	0,113	0,063	8,25	118,25
171	Рис отварной	200	18,1	4,35	4,24	45,75	63,39	18,28	32,54	94,11	0,68	0,035	0,028		238,33
282	Оладьи из печени с соусом	100	23,71	19,53	9,34	8,78	11,28	4,99	4,66	150,45	0,13	3,69	3,82	0,2	164
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	2,71	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
Итого		850	64,57	33,39	17,49	135,84	564,7	86,57	94,88	411,44	4,32	3,948	3,911	8,48	890,36

10день

Обед

83	Борщ с картофелем (свекольник)	250	20,52	2,03	5,02	13,44	495,68	41,98	29,83	65,8	1,38	0,08	0,058	9,18	117
204	Макароны с сыром	240	34,1	16,24	19,1	40,93	83,9	354,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,027	401,28
424	Булочка домашняя	100	9,81	7,28	12,52	43,92	105,2	19,8	27,4	70	1,3	0,12	0,06	0	318
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	2,71	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
Итого		890	71,16	32,37	37,71	162,14	693,38	450,12	112,01	477,6	6,54	0,41	0,268	9,237	1206,06

В среднем за 10 дней обед

844 91,513 33,10 33,36 115,65 987,18 176,40 131,69 488,51 8,33 0,78 15,16 16,02 961,35

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015. Могильный М.П., Тутельян В.А.