

**Циклическое меню для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья возрастной категории от 12 лет и старше.**

1-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	3,9	132	256/2015
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	10,8	6,1	59,4	216	303/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
		35,4	22,9	108,8	661	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5	11,6	97	82/2015
Гуляш из мяса говядины 1 кат	100/100	27,8	14	18,9	281	260/2015
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	10,8	6,1	59,4	216	303/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
		49,3	30,62	161,3	948	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	382/2015
Пирожок печеный с повидлом	75	7,9	8,5	47,4	286	406/2015
		10,9	9,7	62,1	379	

2-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	70/71/2015
Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,1	6,5	29,2	217	312/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	7,3	42	686/2004
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	46	388/2015
		23,1	25,32	97,3	721,4	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,1	6	70/71/2015
Суп с рисовой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	115/2015
Шницель из мяса говядины 1 кат	100	15,8	22,4	13,2	322	268/2015
Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	166	541/2004
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
Фрукты свежие	150	0,3	0	8,48	35	388/2015
		29,88	37,06	120,08	959	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,9	190	382/2015
Булочка "Веснушка"	100	7,4	9,6	56,4	306	429/2015
		10,9	13,3	82,3	496	

3-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сыр твердый порциями	20	5,4	10,6	1,4	122	15/2015
Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	15,3	11,6	25,6	284	223/2015
Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной йодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Фрукты свежие	150	0,3	0	8,48	35	388/2015
		29,5	26,6	91,78	772	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	70/71/2015
Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3	15,9	210	96/2015
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	13,9	11,7	7,3	132	294/2015
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,6	35,4	171	303/2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
Хлеб ржаной йодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
Фрукты свежие	150	0,3	0	8,48	35	388/2015
		30,6	24,3	129,28	884,4	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	48	685/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	14,1	12,3	23	415	П/П
		14,3	12,3	38	463	

4-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	12,8	27,3	14	232	268/2015
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,2	9	41,4	244	202/2015
Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
Печенье промышленного производства	35	1,9	4,5	16,6	43	П/П
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	П/П
		29,6	50,8	124	831	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	102/2015

Омлет с сыром и сливочным маслом	165/5	10,8	15,8	1,7	326	211/2015
Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	46	388/2015
Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	15/2015
Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
		34,4	37	111,7	1062	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	25	40	685/2015
Сдоба обыкновенная	50	3,9	4,8	58	253	429/2015
		4,1	4,8	83	293	

5-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,1	6	70/71/2015
Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	20,1	8,9	10,2	202	297/2015
Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	210	541/2004
Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
		29,18	26,56	79,2	651	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,1	6	70/71/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5	11,6	97	82/2015
Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	18,2	12,3	8,7	190	229/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015
Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК
		35,38	30,86	136,7	942	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с молоком	150/50/10	0,2	0	25	48	378/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	15,3	33,2	38	476	П/П
		15,5	33,2	63	524	

6-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
Омлет с сыром и слив маслом	135 (130/5)	12,8	17,2	2,4	279	211/2015
Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П

Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	46	388/2015
Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
		26,2	29,3	54,3	751	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,2	2	5,5	111	103/2015
Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	3,9	132	256/2015
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
Молоко 2,5% фасованное	200	5,8	5	9,6	107	П/П
		39,1	23	115,5	833	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,9	190	382/2015
Коржик молочный	75	4,8	8,5	31,2	288	806/2015
		8,3	12,2	57,1	478	

7-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
Гуляш из мяса говядины 1 кат	100(50/50)	6,9	10,5	13,5	162	260/2015
Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	210	541/2004
Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
		16,1	30,62	52,3	616	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	70/71/2015
Суп с клецками	250	1,6	2,7	32,6	215	118/201508/2015
Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	5,3	42	686/2004
Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	46	388/2015
		22,6	23,92	131,4	861,4	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	382/2015
Пирожок печеный с яблоками	75	7,9	8,5	38,2	186	406/2015
		10,9	9,7	52,9	279	

8-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	70/71/2015
Котлеты из кур с соусом томатным со сливочным маслом	110(70/40)	11	9,8	5	118	338/2015
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	5,3	96	388/2015
		20,4	16,7	72,9	598,4	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,1	6	70/71/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5	11,6	97	82/2015
Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	4,3	6,4	3,2	132	268/2015
Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
Печенье промышленного производства	52,5	7,8	5,6	17,6	108	П/П
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	20,1	80	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2	0,3	12,6	61	П/П
Фрукты свежие	150	0,3	0	8,48	35	388/2015
		23,78	23,86	121,88	774	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	15	48	685/2015
Сдоба обыкновенная	50	3,9	4,8	58	253	429/2015
		4,1	4,8	73	301	

9-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,1	6	70/71/2015
Рыба тушеная с томатом и овощами	100 /50)	16,1	10,2	7,6	190	229/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,1	6,5	29,2	217	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	65	ТТК
		30,48	22,76	86,5	731	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3	15,9	210	96/2015
Фрикадельки из кур	120/5	25,5	10,7	12,3	202	297/2015
Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	110	541/2004
Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015

Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	18,8	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2	0,3	12,6	61	П/П
		40,2	32,8	101,6	840	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с молоком	150/50/10	0,2	0	25	40	378/2015
Пирожок печеный с повидлом	75	7,9	8,5	47,2	286	406/2015
		8,1	8,5	72,2	326	

10-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,1	6	70/71/2015
Биточки из мяса говядины 1 кат	80	12,5	8,2	10,8	164	268/2015
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	96	388/2015
		22,08	14,66	96,3	612	

ОБЕД

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6	1,4	122	15/2015
Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,5	4,2	20,8	103	120/2015
Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	200/20	28,3	21,2	95,3	325	223/2015
Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	15,1	60	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2	0,3	12,6	61	П/П
Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	46	388/2015
		45,2	39,3	182,4	907	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценность ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	382/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	14,1	29,6	26	353	П/П
		17,1	30,8	40,7	446	