

Утверждаю
Врио директора МБОУ "Кутанская СОШ"
Биданова М.А.
Приказ № 44 " 16 " 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, С ПРИБЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
(Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 2008-2012г.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,80	0,06	0,00	0,02	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	490	13,4	9,3	65,3	399,1	5,80	0,20	0,22	0,12	0,89	172,53	236,90	45,37	7,19	279,35	0,01	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,1	8,0	36,9	249,0	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	127,74	122,58	20,64	1,29	0,00	0,00	184	2008	
СЫР (ТОРЦИНИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	480	21,9	20,5	90,0	639,0	39,77	0,27	0,18	0,17	0,00	547,12	428,64	79,62	4,56	430,14	0,00	0,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ОМШЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,3	31,8	3,6	378,3	0,00	0,11	0,00	0,36	0,00	152,79	331,05	25,47	3,64	0,00	0,00	0,00	214	2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	560	32,8	50,6	63,3	848,6	4,96	0,34	0,48	0,50	0,00	501,93	667,87	90,48	6,40	561,64	0,00	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		8,0	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,64	224,51	68,38	2,58	0,00	0,00	184	2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	2008
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	0,00	0,00	378 2011
Итого за прием пищи:	560		14,4	20,6	92,5	615,2	11,57	0,31	0,15	0,15	0,00	218,38	337,72	128,85	5,59	502,31	0,00	0,00	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	9,2	39,3	273,4	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	128,98	197,34	52,88	2,58	0,00	0,00	0,00	184	2008
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	10,81	5,41	1,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	480	19,2	19,0	86,8	598,4	14,53	0,31	0,06	0,15	0,00	426,63	412,65	86,79	8,16	346,00	0,00	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	200	5,7	8,0	38,3	249,0	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,58	149,67	34,84	1,29	0,00	0,00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,15	2008	
Итого за прием пищи:	550	12,7	11,1	91,8	523,0	40,25	0,24	0,07	0,07	0,00	287,54	300,15	69,33	4,39	222,85	0,00	0,15		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00		2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	200	7,1	8,0	36,9	249,0	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	127,74	122,58	20,64	1,29	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	460	17,4	22,7	85,8	619,7	6,57	0,22	0,28	0,24	0,89	236,40	293,34	55,46	6,61	365,66	0,01	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,80	0,06	0,00	0,02	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	112	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008	
ЙОГУРТ	100	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	2008	
Итого за прием пищи:	560	13,2	17,3	63,0	467,6	2,06	0,21	0,35	0,13	0,00	350,61	324,35	54,22	4,28	330,80	0,00	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,8	19,8	26,9	387,4	0,44	0,07	0,29	0,12	0,25	216,86	267,99	33,30	1,04	229,48	0,03	0,03	223	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	550	31,5	23,2	93,9	719,4	11,44	0,24	0,38	0,15	0,25	354,86	429,49	98,80	4,64	645,48	0,03	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,0	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,64	224,51	68,38	2,58	0,00	0,00	184	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	10,81	5,41	1,08	0,00	0,00	431	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	550	12,1	19,4	80,7	547,8	14,53	0,29	0,06	0,13	0,00	175,29	291,82	91,29	7,86	346,00	0,00	0,01		