

СОГЛАСОВАНО

Директор Кировского областного
государственного общеобразовательного
бюджетного учреждения «Школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья «Хрусталик»
г.Кирова»

Л.В. Тиунова

« 21 » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**КИРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ХРУСТАЛИК» Г. КИРОВА»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

г. Киров, 2021

1 День	выход	эн.цен	б	С.ж	у	РВ1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак 1													
КАША АССОРТИ	200	198,7	5,86	6,32	30,02	0	0,6	0	0,6	131,9	29,1	131	0,6
банан	100	96	1,5	0,5	21		10		0,6	8	42	28	12,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	184,35	6,1	7,69	22,61	0,1	0	0	1	93,9	15,2	92,1	0,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	64,5	0,9	0,8	12,8	0	0	0	0	0,35	0	0	0,04
итого завтрак		543,55	14,36	15,31	86,43	0,1	10,6	0	2,2	234,15	86,3	251,1	13,44
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	80	95,2	1,5	7	6,13	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	95,6	3,2	16,28	9,48	0,1	8,6	0,2	0	40,3	26,4	88,5	1,6
БАТОН	30	71,4	2,4	0,3	14,76	0,06	0	0	0	6,9	10,2	26,82	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
рис отварной	150	228	3,9	6	39	0	0	0	0,47	10,4	21,58	63,31	0,52
подлив	50	33,7	0,4	1,9	3,5	0	1	0,1	0,9	6,4	4,3	7	0,1
рыба отварная (горбуша)	90	50,04	12,69	0,4	0,51	0,03	0	0	0,31	7	2	79,95	0,31
КОМПОТ ИЗ изюма	200	83,4	0,2	0,1	20,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0
итого обед		755,34	27,09	32,38	114,08	0,29	13,8	0,4	2,78	112,5	84,68	331,28	5,53
итого 1		1298,89	41,45	47,69	200,51	0,39	24,4	0,4	4,98	346,65	170,98	582,38	18,97

2день	выход	эн.цен	б	ж	у	в1	с	а	е	са	mg	p	fe
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	174,5	6	5,28	23,04	0,01	1,48	0,06	0,75	157,26	22,25	130,56	1,48
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,1	0,5	11	2,5	38,5	1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	184,35	6,1	7,69	22,61	0,1	0	0	1	93,9	15,2	92,1	0,6
КАКАО	200	133,87	1,9	2,5	24,78	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
итого завтрак		555,72	19,1	20,07	70,73	0,18	2,48	0,17	2,25	383,04	53,94	351,07	4,08
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	50	20	1,5	0,2	3,3	0	1,5	0	0,4	6	6	9,3	0,2
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	94,72	2,96	4,64	7,84	0,1	4,8	0,03	0,1	38,9	12,25	95,1	0,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	115,9	4,4	3,7	15,2	0,1	37,7	0,3	2,71	105,8	39,6	78,1	2,2
КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	201,94	12,11	12,44	10,18	0,06	0	0	2,88	9,69	13,39	121,17	1,63
булочка творожная	40	209,84	6,3	5,2	32,4	0,08			0,75	37,4	9,4	69,8	0,75
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	0,2
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	60,84	0,09	0	14,85	0	0,4	0	0,1	13,9	4,5	6,9	0,4
итого обед		781,64	29,6	26,5	99,93	0,44	44,4	0,33	8,04	220,69	94,64	423,87	7,38
ИТОГ		1337,36	48,7	46,57	170,66	0,62	46,88	0,5	10,29	603,73	148,58	774,94	11,46

3 день	выход	эн.цен	б	ж	у	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак 1													
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	235,7	7,05	8,69	32,3	0,08	0	0	0,08	112,1	9,94	81	0,68
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	162,15	3,89	5,13	25,12	0,08	0	0	0,8	12,2	15,6	38,67	0,4
Груша	100	47	0,4	0,3	10,3		5		0,4	19	12	16	2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	61,5	0,1	0,8	12,79	0	0,00	0	0	0,35	0	0	0,04
итого завтрак	5	506,35	12,34	14,92	80,51	0,16	5	0	1,28	143,65	37,54	135,67	3,12
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
сельдь с луком	50	131,67	9,44	9,44	2,13		0,233	0,01	3,33	34,58	17,28	105	0,54
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	121,48	4,45	10,55	15,2	0,03	11	0,2	0,2	45	21	43	1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	152,8	3,8	4,7	17,1	0,2	12,9	0	0,24	43,7	36	102,3	1,4
БАТОН	25	69	2	1	13	0,06	0	0	0	4	10,2	26,82	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0,7	0	1,1	9	9,5	43,5	2
суфле из печени	90	84,95	8,8	3,08	3,14	0,18	2	0,3			10,98	19,18	4,11
сок фруктовый	180	85,91	2,1	0,2	19,78	0,02	4		0,2	13,99	7,99	13,99	
итого обед	23	724,21	31,73	29,29	86,51	0,59	32,23	0,51	5,07	150,27	112,95	353,79	9,65
ИТОГ	23	1230,56	44,07	44,21	167,02	0,75	37,23	0,51	6,35	293,92	150,49	489,46	12,77

4 день	выход	эн.цен	б	ж	у	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	228,3	13,3	12,4	30,7	0,09	0	0,15	0,9	199,15	34,71	5,4	0,12
молоко стущ	50	157,5	3,6	4,25	28					14,5	2	9,8	1,67
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	162,15	3,89	5,13	25,12	0,08	0	0	0,8	12,2	15,6	38,67	0,4
ЯБЛОКО	100	47	0,4	0,4	9,8	0,1	38		0,2		11	17	0,1
чай с сахаром	200	35,91			8,9						14,31	85,6	0,2
итого завтрак		630,86	21,19	22,18	102,52	0,27	38	0,15	1,9	225,85	77,62	437,72	2,37
На весь день													
соль	1,8												
Обед													
салат из овощей	60	141,92	3,18	10,33	9,34	0,03	12,91		4,5	26,8	38,72	46,64	50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОН	200	131,8	5,7	6,1	9,4	0,1	7,1	0,02	0,04	27,7	10,78	111,2	0,4
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩА	130	181,0	3,3	4,2	29	0,2	1,02	0	3,6	32,6	39,78	191,4	2
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	176,7	9,2	8,6	13,4	0	0,45	0,07	0,7	29,9	14,9	130	0,67
подлив	50	33,7	0,4	1,9	3,5	0	1	0,1	0,9	6,4	4,3	7	0,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
кисель	200	112,7	0,1	0,1	24,8	0,02	2		0,1	5	2	7,98	0,4
итого обед		855,52	24,12	31,55	105,6	0,45	24,48	0,19	10,94	137,4	119,98	537,72	5,57
ИТОГ		1486,38	45,31	53,73	208,12	0,72	62,48	0,34	12,84	363,25	197,6	975,44	7,94

БДЕНЬ	ВЫХОД	эн.цен	б	ж	У	В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,1	0,8	22	5	77	1
КАША "АССОРТИ"	200	198,7	5,86	6,32	30,02	0	0,6	0	0,6	131,9	29,1	131	0,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	150	6,1	7,69	22,61	0,1	0,6	0	1	93,9	15,2	92,1	0,6
банан	100	96	0,15	0,5	0,21	0	0,1	0	0,6	8	42	28	12,2
какао на молоке	180	51,8	0,4	0,27	11,86	0	0	0	0	2,95	8,5	13,1	0,48
итого завтрак		559,5	18,96	19,38	85,79	0,13	10,6	0,1	3	258,75	99,8	341,2	14,88
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (порция)	60	58	1,32	0,24	7,67	0,01	2,8	0	0	25,2	7,8	24,6	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	117,15	7,26	4,1	7,78	0,1	5,7	0,2	0,1	37,6	37,1	120,4	1
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ)	130	151,5	6,41	5,2	17,7	0,1	28,1	0,02	0,3	70,7	17,16	96,1	0,8
подлив	80	191,53	14,19	11,89	5,95	0	0,8	0	1,5	32,6	18,9	105,9	1,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	33,7	0,4	1,9	4,35	0	1,1	0,1	0,9	6,4	4,3	7	0,1
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	2,0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
БАТОН	180	66,8	0,14	0,14	16	0,01	3,2	0	0	5,46	2,88	3,52	0,74
итого обед	30	71,4	2,4	0,3	14,76	0,06	6,0	0	0	6,9	10,2	26,82	0,6
ИТОГ		768,48	32,05	24,09	88,57	0,38	36,6	0,32	3,9	193,86	107,84	427,84	6,74
		1327,98	51,01	43,47	174,36	0,51	47,2	0,42	6,9	452,61	207,64	769,04	21,62

итого за неделю ккал-1336 Б-46,1 ж-47,13 У-184,13

6 ДЕНЬ	выход	эн.цен	б	ж	у	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	175,5	11,2	10,3	35,7	0,15	1,48	0,05	0,3	173,5	60,8	216,5	2,97
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	185,84	3,9	7,8	26,76	0,08	0	0	0,8	12,2	15,6	38,67	0,4
коф. напиток на сг. молоке	200	81	1,7	1,4	16,1						15,9	85,6	0,2
мандарин	100	78	0,8	0,2	7,5		8		0,6	16	8		12,2
итого завтрак		520,34	17,6	19,7	86,06	0,23	1,48	0,05	1,7	201,7	100,3	340,77	15,77
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	45,88	0,9	2,36	5,28	0,01	6	0	0	22,2	13,2	25,82	0,84
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	135	4,1	4,96	7,8	0	14,1	0,04	0,03	72,1	11,6	90	0,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	144,5	4	5,7	35,2	0,08	0	0	0,5	9,4	5,4	36,5	0,4
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	200,7	10,1	10,6	0,9	0,01	1	0	0	3,64	1,52	6,7	0,09
БАТОН	30	71,4	2,4	0,3	14,76	0,06	0	0	0	6,9	10,2	26,82	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
сок фруктовый	180	85,91	1	0,2	19,78	0,02	4		0,2	13,99	7,99	13,99	
итого обед		761,79	24,74	24,44	99,88	0,28	25,1	0,04	1,83	137,23	59,41	243,33	4,63
ИТОГ		1282,13	42,34	44,14	185,94	0,51	26,58	0,09	3,53	338,93	159,71	584,1	20,4

7 день	выход	эн.цен	б	ж	у	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	161,7	8,9	9,2	13,2	0,17	1,84	0,07	1,09	216,92	49,64	329,05	1,84
батон	50	138	4	2	26	0,05	0	0	0	4,8	12,24	32,18	0,6
сыр порциями	20	73,03	4,62	5,96	0	0	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2
груша	100	47	0,4	0,3	10,3	0	5	0	2	19	12	16	2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	133,87	2,9	2,5	20,6	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
итого завтрак		553,6	20,82	19,96	70,1	0,26	7,84	0,14	3,22	538,48	95,24	567,64	5,64
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
салат из сол .огурцов	60	37	0,4	3	1,5	0,01	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	141	8,72	4,5	18,6	0,16	6	0,21	0,3	50	38	139	1,9
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	183,25	3,23	5,86	15,4	0,1	15,8	0,2	0	53,5	42,7	90,6	1,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	20,2	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	221,1	11,9	13,6	18,16	0,05	0	0,02	2,93	14,4	19,22	164,9	3,2
КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	55,5	0,1	0	15,1	0	2,6	0	0	14,7	3,6	3,2	0,2
БАТОН	30	82,8	2,4	1,2	15,6	0,05	0	0	0	4,8	12,24	32,18	0,6
итого обед		799,05	28,99	28,48	104,56	0,47	26,9	0,43	4,33	157,9	132,26	485,38	10
итог		1352,65	49,81	48,44	174,66	0,73	34,74	0,57	7,55	696,38	227,5	1053,02	15,64

8 День	выход	эн.цен	б	ж	у	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак 1													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	228,3	13,3	12,4	30,7	0,09	0	0,15	0,9	199,15	34,71	286,65	1,67
СОУС ИЗ КУРАГИ	50	54	0,6	2,2	6,1	0	0	0	0	14,5	2	9,8	0
чай с сахаром	200	39,9			9,98						15,9	85,6	0,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	162,15	3,89	5,13	25,12	0,08	0	0	0,8	12,2	15,6	38,67	0,4
ЯЙЦО	40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,1	0,5	11	2,5	38,5	1
итого завтрак		547,35	22,89	24,33	72,2	0,2	0	0,25	2,2	236,85	70,71	459,22	3,27
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
салат свеколка	60	154,69	6,74	8,49	12,75	0,03	5,89	0,03	4,03	40,7	23,57	47,07	1,62
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	121,48	4,45	5,56	10,2	0,03	11	0,2	0,2	45	21	43	1
рыба тушеная в томате с овощами	100	108,4	7	4,8	4,4	0,2	1,7	0,09	2,4	42,8	45,7	150	1
КАРТОФЕЛЬ отварной	180	169,4	4,65	5,9	28	0,1	14,4	0,05	0,3	24,99	23,7	9,28	0,5
													0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	77,39	0,13	0,18	17,8	0,01	3,25	0	0	5,54	2,93	3,58	0,75
БАТОН	25	69	2	1	13	0,06	0	0	0	4	10,2	26,82	0,6
итого обед		778,76	27,21	26,25	102,31	0,53	36,24	0,37	8,03	172,03	136,6	323,25	6,07
итог		1326,11	50,1	50,58	174,51	0,73	36,24	0,62	10,23	408,88	207,31	782,47	9,34

9 день	выход	эн.цен	б	ж	у	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	175,5	11,2	10,3	35,7	0,15	1,48	0,05	0,3	173,5	60,8	216,5	2,97
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	176,8	3,89	5,59	32	0,08	0	0	0,8	12,2	15,6	38,67	0,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	100,7	3,2	2,7	15,7	0	0,6	0	0	118,2	15,9	85,6	0,2
банан	100	96	1,5	0,5	21		10		0,6	8	42	28	12,2
итого завтрак		549	19,79	19,09	104,4	0,23	2,08	0,05	1,1	303,9	92,3	340,77	3,57
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
салат из разных овощей	60	64,23	0,98	4,32	5,21	0,04	8,23	0,04	0,4	18,71	15,8	29,64	0,49
СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	84	3,12	4,08	8,08	0,1	7,1	0,02	0,04	27,7	10,78	111,2	0,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	115,9	3,9	5,9	17	0,1	20	0,3	2,71	105,8	39,6	78,1	2,2
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	145,7	18,94	11,8	0,64	0,06	10,56	0,05	1,5	34,1	15,8	68,3	0,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
кисель	200	112,78	0,09	0,09	22,35	0,02	2		0,1	5	2	7,98	0,4
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	146,3	3,2	2,6	29,7	0,06	0	0	0,7	10,8	6,3	37,6	0,4
итого обед		747,31	32,47	29,11	99,14	0,44	47,89	0,41	6,55	211,11	99,78	346,68	6,2
итог		1296,31	52,26	48,2	203,54	0,67	49,97	0,46	7,65	515,01	192,08	687,45	9,77

10 День	выход	эн.цен	б	ж	у	в1	с	а	е	са	mg	p	fe
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	194,3	5,6	6,1	29,4	0,04	1,2	0,04	0,7	110,6	32,5	135	1,1
батон	50	138	4	2	26	0,6	0	0	0	6	10,2	26,8	0,6
сыр порциями	15	54,75	2,31	2,98		0,01		0,03	0,06	88	3,68	50,25	0,4
масло порциями	8	59,3	0,05	6,6	0,05					1			0,8
груша	100	47	0,4	0,3	10,3		5		0,4	19	12	16	2
какао на молоке	200	57,65	0,49	0,3	13,18	0	0	0	0	2,95	8,5	13,1	0,48
итого завтрак		551	12,85	18,28	78,93	0,65	6,2	0,07	1,16	227,55	66,88	241,15	5,38
На весь день													
Соль	1,8												
Обед													
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	121,9	4,4	5,06	11,1	0,06	10,08	0	0	28	23,16	51,32	1,14
печень по -строгановски	90	184,3	16,44	10,8	6,63	0,19	13	0,08	0,8	14	8,87	198,71	1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	177,6	4,3	4,3	14,25	0,2	9,3	0	0,24	43,7	36	102,3	1,4
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	140,7	0,4	0,08	33,97	0,01	7,65						0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	78,4	2,24	0,32	16,16	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	60	71,4	1,1	5,3	6,1	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
итого обед		774,3	28,88	25,86	88,21	0,56	44,23	0,18	2,14	119,3	86,53	418,03	6,54
итог		1325,3	41,73	44,14	167,14	1,21	50,43	0,25	3,3	346,85	153,41	659,18	11,92

итого за неделю--ккал-1316 Б-46,8

Ж-47,1 У-184,4

Для приготовления блюд используются: соль йодированная

источник рецептуры

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.