



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с.
Большое Микушкино
М.В. Игнатъева
31 августа 2022 г

Примерное циклическое меню для школьной столовой ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино

На 2022-2023 уч. год

ОВЗ

(осенне-зимнее)

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	35,42	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1	1,5	231,2	21,1	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				41,40	12,6	12,8	35,2	307,6	0,5	0,1	0,4	0,2	1,4	155,3	201,4	25,8	2,2	272,3	21,1	0,0	0,0
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКА МИ	250	51,81	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,1	9,0	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ	55	31,12	7,9	12,7	6,9	173,7	0,3	0,0	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,28	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,33	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,47	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				107,90	25,7	30,6	125,8	882,8	11,7	0,3	0,3	0,4	0,2	115,4	355,4	98,4	6,4	1042,6	15,3	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	38,4	43,5	161,1	1 190,4	12,3	0,4	0,6	0,6	1,6	270,7	556,8	124,2	8,6	314,9	36,4	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,1	4,2														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	60,04	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				66,02	34,8	25,8	96,3	764,9	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	432,7	459,5	64,6	1,9	520,5	7,0	0,0	0,1
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	12,93	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	7,84	0,3	0,0	0,9	4,9	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	14,6	4,9	0,3	49,2	1,0	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	48,13	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	192,1	12,1	0,0	0,1
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,69	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				83,28	22,5	27,2	93,3	724,6	114,9	0,4	0,3	0,4	0,0	123,9	308,5	96,4	6,3	654,6	20,6	0,0	0,2
Всего за день:				149,30	57,3	53,0	189,6	1 489,5	115,6	0,5	0,9	0,6	0,3	556,6	768,0	161,1	8,2	175,1	27,6	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	0,9	3,3														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	24,61	5,8	10,9	41,8	288,9	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,2	133,7	31,3	0,5	191,4	9,6	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				52,19	11,4	22,4	83,9	584,5	1,0	0,1	0,3	0,2	0,3	231,5	243,0	54,2	1,3	390,1	18,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,57	6,1	6,4	11,1	126,4	8,8	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя 55	55	34,95	5,9	9,9	2,1	121,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	59,1	9,1	0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	16,85	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				97,11	25,1	25,8	94,3	709,0	11,0	0,5	0,3	0,3	0,1	104,4	389,5	178,8	11,2	152,5	15,0	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	36,5	48,1	178,2	1 293,4	12,0	0,6	0,6	0,5	0,4	335,8	632,5	233,0	12,4	542,7	33,6	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,3	4,9														

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	23,77	8,1	13,1	36,9	298,4	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	133,2	204,8	63,3	1,7	293,3	11,6	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	24,64	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				63,50	15,6	27,3	67,1	577,8	0,8	0,2	0,2	0,2	0,3	320,8	332,3	78,2	2,6	354,8	11,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	25,48	9,6	10,1	23,5	223,5	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,8	109,4	26,9	1,4	444,7	6,1	0,0	0,1
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	41,09	8,8	10,0	4,8	144,6	2,1	0,0	0,1	0,2	0,0	18,4	84,6	17,2	1,4	256,3	4,8	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,91	5,4	4,8	34,6	203,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,7	42,0	10,5	1,0	64,0	0,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				85,80	29,0	25,4	110,5	788,5	8,0	0,3	0,3	0,5	0,2	118,1	300,4	77,8	6,2	878,8	13,3	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	44,6	52,7	177,6	1 366,3	8,7	0,5	0,5	0,7	0,5	438,9	632,6	156,0	8,8	1 233,6	24,9	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,2	4,0														

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	401	ОЛАДЫ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	32,68	15,5	17,0	91,2	580,0	0,6	0,2	0,3	0,0	0,1	248,8	241,3	39,4	1,1	429,3	13,2	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,22	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				46,90	16,5	17,2	110,7	663,5	2,2	0,2	0,3	0,0	0,1	261,4	253,9	46,6	3,6	669,3	15,2	0,0	0,0
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	22,49	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,12	7,9	12,7	6,9	173,7	0,3	0,0	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,44	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	15,62	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,33	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				102,40	27,2	31,6	128,5	908,3	19,1	0,4	0,4	0,4	0,2	141,6	378,0	107,5	6,9	1679,1	20,6	0,0	0,2
Всего за день:				149,30	43,7	48,8	239,2	1 571,8	21,4	0,6	0,7	0,4	0,3	402,9	631,9	154,1	10,5	2348,4	35,8	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,1	5,5														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	60,04	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				66,11	34,8	25,8	96,3	764,9	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	432,7	459,5	64,6	1,9	520,5	7,0	0,0	0,1
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	23,23	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	35,76	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	61,7	8,8	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
2011	306	Гороховое пюре 200	200	16,21	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				83,19	38,0	20,2	103,3	748,2	7,9	0,8	0,3	0,2	0,1	163,2	359,0	130,2	9,5	1392,7	12,7	0,0	0,1
Всего за день:				149,30	72,8	46,0	199,6	1 513,1	8,6	0,9	0,9	0,4	0,4	595,8	818,4	194,8	11,4	1913,2	19,7	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,6	2,7														

