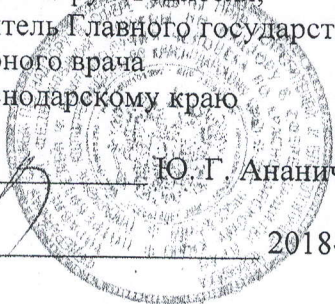


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя,  
заместитель Главного государственного  
санитарного врача  
по Краснодарскому краю

Ю. Г. Ананич

«  »            2018-2019 г.

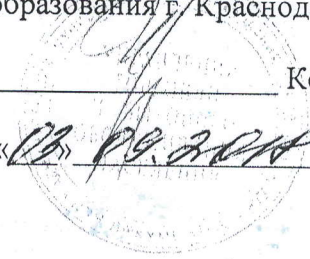


УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления торговли  
и бытового обслуживания населения  
Администрации муниципального  
образования г. Краснодара

Косинкова И.А.

«  »            2018-2019 г.



**ООО Комбинат школьного питания «Русь»  
города Краснодара**

***Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов  
для учащихся ОВЗ  
с 11 лет и старше  
на осенне-зимний период***

ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Осенне-зимний

Комплекс №1

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
97	Сыр твердых сортов	45	10,35	13,05	0,00	162,00	0,02	0,13	0,10	0,72	435,00	243,00	24,30	1
149	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	10,3	14,4	47,5	108	0	0,01	0	2	205	295	123	0,3
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Булочка "Домашняя"	75	11,18	19,77	91,05	294,75	0,19	0,00	0,00	0,00	27,30	104,70	18,45	1,45
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
139	Суп картофельный с горохом	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	23,00
437	Гуляш из говядины	75/75	19,50	8,08	5,86	173,00	0,12	0,18	0,03	3,70	18,73	193,60	27,20	9,90
508	Каша пшеничная рассыпчатая с м/с	150	4,70	1,10	26,10	135,00	0,12	0,00	0,00	0,00	17,00	91,00	33,00	2,80
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>71,98</b>	<b>66,50</b>	<b>261,56</b>	<b>1369,55</b>	<b>0,85</b>	<b>19,32</b>	<b>1,55</b>	<b>6,42</b>	<b>920,03</b>	<b>1285,30</b>	<b>329,75</b>	<b>42,35</b>

ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Осенне-зимний

Комплекс №2

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
362	Запеканка из творога с джемом фруктовым	150/30	21,5	16,3	50,1	415	0,09	0,35	0,09	1,2	200,3	298,3	36,4	2,1
	Чай с молоком с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,02	0,72	0,01	0,00	63,60	50,76	10,08	0,62
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	18,00	123,00	1,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
520	Рыба припущенная с овощами по сезону	100/30	15,80	5,50	3,50	126,00	0,12	1,50	0,00	0,00	25,00	133,00	49,00	0,90
	Картофельное пюре с м/с	150	2,20	0,80	14,30	111,00	0,09	3,60	0,00	0,00	28,00	55,00	20,00	0,70
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Сок фруктовый пром./производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>57,75</b>	<b>38,33</b>	<b>213,41</b>	<b>1457,80</b>	<b>2,74</b>	<b>39,63</b>	<b>2,10</b>	<b>25,20</b>	<b>432,50</b>	<b>915,66</b>	<b>212,48</b>	<b>10,12</b>

## Комплекс №3

## ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
354,355	Вареники ленивые из творога со сметаной	220/30	29,70	23,70	29,00	456,00	0,12	0,76	0,16	0	271,6	391	46,9	1,44
337	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,14	0,00	22,00	86,00	5,00	1,00
96	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
110	Борщ со свежей капустой	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
468	Оладьи из печени по-кунцевски с м/с	100/10	21,28	15,82	14,88	288,00	0,32	30,96	7,66	0,00	120,60	355,36	27,20	7,24
149	Каша пшеничная с м/сливочным	150	3,30	1,20	21,40	111	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
634	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>78,63</b>	<b>61,62</b>	<b>173,03</b>	<b>1541,80</b>	<b>0,86</b>	<b>73,65</b>	<b>18,76</b>	<b>0,00</b>	<b>681,80</b>	<b>1269,26</b>	<b>221,20</b>	<b>14,88</b>

## Комплекс №4

## ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,90	11,80	32,10	256,00	0,06	1,32	0,06	0,00	125,70	138,40	29,40	0,42
97	Сыр твердых сортов	36	8,28	10,44	0,00	129,60	0,01	0,10	0,08	0,57	360,00	194,40	18,00	0,45
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
686	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
206	Суп картофельный с фасолью, зеленью	250	5,53	4,75	19,4	145	0,19	0,08	0,02	12,3	46,14	139	37,9	1,81
	Говядина тушеная с овощами	75/75	26,70	3,19	7,13	165,00	0,18	0,02	0,00	11,55	24,45	293,00	43,20	3,09
516	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Фрукты по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>66,32</b>	<b>44,19</b>	<b>220,48</b>	<b>1585,40</b>	<b>0,95</b>	<b>41,78</b>	<b>0,85</b>	<b>48,42</b>	<b>660,38</b>	<b>1081,70</b>	<b>289,00</b>	<b>13,68</b>

**ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Сезон осенне-зимний**

**Комплекс №5**

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
284,286	Омлет с маслом сливочным	105/5	5,52	9,2	1,02	218	0,03	0,2	0,13	0,19	41,7	91,2	6,98	1,01
	Колбаса п/к	40	4,80	6,60	0,08	79,00	0,06	25,00	0,00	0,00	5,90	51,66	9,96	0,69
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	0,06	34,28	0,03	0,00	49,94	42,70	18,52	0,69
493	Плов из говядины	75/150	26,40	12,10	36,00	289,00	0,12	6,90	1,50	0,00	32,00	268,00	42,00	3,30
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>57,62</b>	<b>38,45</b>	<b>150,30</b>	<b>1183,80</b>	<b>0,51</b>	<b>101,18</b>	<b>2,26</b>	<b>0,19</b>	<b>347,54</b>	<b>713,56</b>	<b>159,26</b>	<b>9,49</b>

**ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Сезон осенне-зимний**

**Комплекс №6**

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	5,80	5,70	19,50	151,00	0,06	1,30	0,04	0,40	155,00	127,00	20,00	0,30
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
148	Суп с макаронными изделиями	250	2,90	4,90	15,30	115,00	0,06	1,50	0,94	0,00	18,00	45,00	14,00	0,70
480	Рагу с птицей	75/150	24,60	12,50	29,30	275,00	0,27	32,00	2,10	0,00	60,00	220,00	21,00	3,00
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Сок натуральный пром/производства	200	0,00	0,00	22,40	108,00	0,01	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>48,21</b>	<b>34,00</b>	<b>181,35</b>	<b>1192,80</b>	<b>0,67</b>	<b>60,00</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>413,60</b>	<b>665,60</b>	<b>123,00</b>	<b>8,20</b>

## Комплекс №7

## ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Сезон осенне-зимний

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка творожная с курагой, изюмом со стужённым молоком	120/30	24,60	17,55	11,70	346,50	0,07	0,45	0,15	0,00	228,00	315,00	345,00	0,90
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	Фрукты по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
206	Суп картофельный с фасолью, зеленью	250	5,53	4,75	19,4	145	0,19	0,08	0,02	12,3	46,14	139	37,9	1,81
	Биточек рубленый из говядины	100	14,56	11,24	8,98	196,00	0,06	0,00	0,02	0,00	14,04	136,68	25,36	1,20
149	Каша кукурузная с маслом сливочным	150	9,60	8,20	48,07	300	0,30	0,03	30,00	4,05	25,60	208,00	75,20	2,40
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>60,60</b>	<b>42,49</b>	<b>170,12</b>	<b>1379,30</b>	<b>0,82</b>	<b>38,22</b>	<b>30,84</b>	<b>40,36</b>	<b>387,83</b>	<b>908,46</b>	<b>541,50</b>	<b>10,01</b>

## Комплекс №8

## ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Сезон осенне-зимний

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	2,98	5,90	15,51	127,00	0,04	0,66	0,03	0,00	66,68	59,51	9,95	0,21
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
110	Борщ со свежей капустой	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
	Птица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234,00	0,09	0,20	0,10	0,00	30,72	275,30	30,92	2,36
520	Картофельное пюре с м/сливочным	150	3,24	5,10	22,40	156,00	0,15	25,00	0,03	0,00	59,00	86,60	34,30	1,34
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>59,39</b>	<b>39,00</b>	<b>171,68</b>	<b>1286,80</b>	<b>0,60</b>	<b>73,06</b>	<b>1,28</b>	<b>0,00</b>	<b>428,00</b>	<b>813,01</b>	<b>182,17</b>	<b>9,91</b>

**ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Сезон осенне-зимний**

**Комплекс №9**

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша "Геркулес" с м/сливочным	200/10	5,80	5,70	19,50	151,00	0,06	1,30	0,04	0,40	155,00	127,00	20,00	0,30
97	Сыр твердых сортов	40	9,20	11,60	0,00	144,00	0,02	0,60	0,09	0,00	400,00	216,00	20,00	0,44
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
	Суп картофельный с горохом	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30
366	Рыба «Греська» запеченная с овощами	75/30	28,20	11,10	7,70	204,00	0,21	7,26	0,00	0,00	82,00	265,00	51,90	1,35
	Рис отварной с маслом сливочным	150	2,50	0,20	26,30	120,00	0,02	0,00	0,00	0,00	15,00	34,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
944	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	0,0	0,01	0,0	2,9	8,05	9,78	5,24	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>69,37</b>	<b>47,65</b>	<b>195,97</b>	<b>1450,80</b>	<b>0,83</b>	<b>33,67</b>	<b>1,57</b>	<b>3,30</b>	<b>888,65</b>	<b>1065,38</b>	<b>213,14</b>	<b>9,89</b>

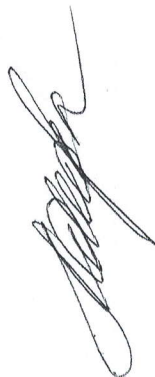
**ОВЗ Возрастная категория с 11 лет и старше I смена Сезон осенне-зимний**

**Комплекс №10**

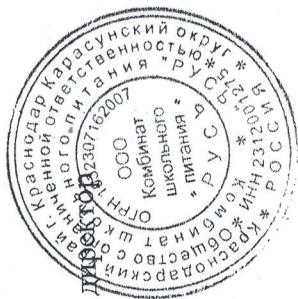
№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Вареники с картофелем с м/с	200/10	19,80	5,08	36,40	271,00	1,21	0,00	53,00	0,00	73,00	127,70	31,90	0,63
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Йогурт сливочный в пром/упаковке пром/производства	1/110	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	20,00	0,10	119,00	91,00	14,00	0,10
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	75	1,05	0,00	3,15	16,80	0,06	12,60	0,60	0,00	18,00	30,00	16,80	0,90
148	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,90	15,30	115,00	0,06	1,50	0,94	0,00	18,00	45,00	14,00	0,70
163	Говядина отварная	70	21,40	17,00	0,52	230,00	0,07	0,48	0,00	0,13	15,30	199,00	32,10	1,70
	Рагу овощное	150	2,60	4,30	9,50	101,00	0,00	22,00	2,60	0,00	35,00	62,00	24,00	0,90
	Хлеб пшеничный	2/36	4,3	0,7	26,1	115	0,09	0,1	0	0	15	45	19	0,9
	Сок натуральный пром/производства	200	0,00	0,00	22,40	108,00	0,01	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>57,75</b>	<b>35,18</b>	<b>159,37</b>	<b>1244,80</b>	<b>1,58</b>	<b>66,34</b>	<b>77,29</b>	<b>24,23</b>	<b>326,30</b>	<b>624,70</b>	<b>168,80</b>	<b>6,83</b>

Выход II блгод, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных ср-в.  
Витаминизация III блгод производится ежедневно согласно норм СанПиНа 2.4.5.2409-08

При приготовлении II блгод используется йодированная соль.



Кажура Г. Ю.



Генеральный директор



Каде С. М.

Технолог