

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение "Лицей № 8"

Директор : Феклистова О.В.



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор ООО "Кубера"  
И.И. Шишкин



## Циклическое меню для обучающихся 1-11 классов ОВЗ

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и старше

Составлено: Технологем \_\_\_\_\_

2025 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОВЗ

(2-х недельное)

Сезон: Зимнее-весеннее

Категория: с 7 до 11 лет и старше

*завтрак*

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная манная с маслом	160	3,84	6,56	24,32	222,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	6,47	6,86	53,96	352,60

*обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой на м/б	250	2,46	5,60	22,30	167,50
451	Биточки куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,20	10,98	37,26	275,40
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	28,38	30,86	121,22	857,60

*полдник*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116
Итого:		250	7,80	13,20	87,10	313,00

*завтрак*

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная рисовая с маслом	160	2,40	6,40	25,28	196,20
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	5,03	6,70	54,92	326,80

*обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Борщ со свежей капусты на м/б	250	2,00	5,20	13,10	164,00
489	Рагу из грудки птицы	190	16,10	14,00	22,30	339,50
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		700	23,16	19,80	79,68	707,50

*полдник*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
639	Компот из с/ф	200	0,60	0,00	31,40	150,00
Итого:		250	8,10	13,20	92,30	347,00



## завтрак

## Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,11	8,62	50,76	360,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	3,00	4,50	20,10	145,00
469	Фрикадельки в соусе	100	15,00	14,20	14,40	248,00
332	Макаронные изделия отварные	180	3,09	4,49	24,36	171,6
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	26,15	23,79	103,14	768,60

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	150,00
Итого:		250	8,10	13,20	92,30	347,00

## завтрак

## Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная пшенная с маслом	160	4,64	7,36	25,44	240,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,27	7,66	55,08	370,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
140	Суп куриный с лапшой домашней	250	3,64	2,88	13,40	142,50
390	Котлеты рыбные любительские с/с	100	8,26	5,20	23,93	219,00
518	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	20,56	16,06	110,77	765,30

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116
Итого:		250	7,80	13,20	87,10	313,00



## завтрак

## Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша пшеничная молочная с маслом	160	8,96	11,52	44,00	234,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	11,59	11,82	73,64	364,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый на м/б	250	2,08	6,14	14,10	115,00
451	Котлета куриная с соусом	100	15,68	13,68	17,38	210,70
332	Макаронные изделия отварные	180	3,09	4,49	24,36	171,6
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	25,91	24,91	100,12	701,30

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная манная с маслом	160	3,84	6,56	24,32	222,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	6,47	6,86	53,96	352,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой на м/б	250	2,46	5,60	22,30	167,50
451	Шницель куриный с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
332	Макаронные изделия отварные	180	3,09	4,49	24,36	171,6
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	26,27	24,37	108,32	753,80

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	150,00
Итого:		250	8,10	13,20	92,30	347,00



## завтрак

## Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная рисовая с маслом	160	2,40	6,40	25,28	196,20
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	5,03	6,70	54,92	326,80

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Борщ со свежей капусты на м/б	250	2,00	5,20	13,10	106,00
478	Запеканка картофельная с мясом	190	20,00	19,60	33,00	396,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		700	27,06	25,40	90,38	706,00

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
639	Компот из с/ф	200	0,60	0,00	31,40	150,00
Итого:		250	8,10	13,20	92,30	347,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,11	8,62	50,76	360,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	3,00	4,50	20,10	145,00
469	Фрикадельки в соусе	100	15,00	14,20	14,40	248,00
330	Пюре гороховое	180	20,30	9,94	48,17	367,20
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	43,36	29,24	126,95	964,20

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116
Итого:		250	7,80	13,20	87,10	313,00



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
			завтрак			
302	Каша молочная пшеничная с маслом	160	4,64	7,36	25,44	240,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		390	2,63	0,30	29,64	130,60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
			обед			
140	Суп с лапшой на м/б	250	4,55	3,60	16,75	142,50
Акт	Палочки рыбные в панировке с/с	100	8,26	5,20	23,93	219,00
332	Макаронные изделия отварные	180	3,09	4,49	24,36	171,6
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	20,96	13,89	109,32	737,10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
			полдник			
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	150,00
Итого:		250	8,10	13,20	92,30	347,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
			завтрак			
302	Каша пшеничная молочная с маслом	160	8,96	11,52	44,00	334,80
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	11,59	11,82	73,64	465,40

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
			обед			
139	Суп гороховый на м/б	250	2,08	6,14	14,10	115,00
451	Котлета куриная с соусом	100	15,68	13,68	17,38	210,70
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	12,96	34,38	363,60
685	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,60	29,28	146,00
Итого:		790	32,82	33,38	110,14	893,30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
			полдник			
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116
Итого:		250	7,80	13,20	87,10	313,00