



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 10"
 О.И. Теобальдт
 2024г.

Примерное циклическое меню

для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
 период: осень - зима



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»
 З.Н. Ковшира
 2024г.

День: понедельник
 Неделя: первая

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	204,6	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74		
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	180/4/6	19,2	21,06	107,76	253,98	0,31	0,09	32,24	-	112,01	198,47	29,82	3,01		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4		
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	155,40	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого	700	27,49	26,58	159,95	673,98	0,49	4,74	32,24	0,00	148,47	268,21	58,06	73,15		

Полдник

536	Макаронны с сыром	150/5	15,88	10,88	67,89	418,17	0,2	0,6	0,12	2,24	247,86	203,56	26,69	1,86
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	360	17,60	11,42	90,96	496,98	0,20	0,60	0,12	2,24	253,26	203,56	26,69	2,22

День: вторник

Неделя: первая

Обед

170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	204,8	0,04	8,23	-	-	35,5	42,58	21	0,95
608	Котлета мясная с соусом	90	16,2	17,01	13,97	185,01	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
679	Картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	195,94	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	28,85	27,85	199,90	774,41	0,23	9,30	0,02	0,00	70,27	424,22	121,87	8,06

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеница, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36

147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42							

День: среда

Неделя: первая

Обед

304	Плов с мясом (птица, свинина)	190	19,51	27,23	30,4	273,13	0,1	2,15	-	-	38,76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,55	
208	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	171,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09								
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	99,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	700	25,90	31,37	83,81	673,14	0,21	10,40	0,00	0,00	63,52	66,65	27,00	4,64								

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая Манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06							
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42							

День: четверг

Неделя: первая

Обед														
	Печень по строгановски/запеканка из печени	100	12,85	14,8	21,81	168,00	0,19	-	-	-	84,38	254	28,75	4,08
204	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	2,27	11,43	143,20	0,09	6,6	-	-	19,2	53,36	21,32	0,77
312	Картофельное пюре	150	3,51	9,72	5,68	195,94	0,04	31,5	0,27	-	170,39	109,98	16,65	0,38
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	21,22	27,87	84,62	674,36	0,33	39,17	0,27	0,00	280,37	417,34	70,32	5,40

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

День: пятница
Неделя: первая

Обед

Обед														
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150/7/7	15,48	10,61	66,19	257,35	0,2	0,59	0,12	2,18	241,66	198,47	26,02	1,81
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	213,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
33	Салат овощной	30	0,53	2,18	3,00	33,80	0,006	3,42	-	-	12,66	14,75	7,52	0,48
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	704	21,27	16,61	118,71	672,12	0,31	12,26	0,12	2,18	283,37	275,77	58,54	3,58

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

День: понедельник
Неделя: вторая

Обед

536	Сосиска отварная	50	6,24	12	12,72	112	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
204	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,63	13,99	227,75	0,1	7,92	-	-	22,13	60,05	24	0,85

694	Макаронны отварные	150	13,16	14,03	86,9	168,45	0,24	-	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	24,58	29,74	148,55	675,42	0,36	7,92	0,00	0,00	44,86	265,51	56,55	4,66	

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

День: вторник

Неделя: вторник

Обед

335	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	90	49,14	3,73	3,96	132,91	0,11	4,25	24,3	2,74	63,88	233,3	61,45	1,19
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	161	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
694	Рис отварной	150	3,06	4,8	20,45	209,7	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17

147	Хлеб пшеничный йодированный/Хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	56,72	13,52	76,90	670,83	0,31	38,26	49,80	2,74	141,92	358,00	110,60	3,01					

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

День: среда

Неделя: вторая

Обед

174	Тефтели паровая из мяса с овощами в соусе	100	4,44	11,74	15,09	196,24	0,03	1,24	125,9	-	16,29	88,9	2,29	1,18
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	185,8	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74
304	Картофельное пюре	150	8,73	14,61	75	137,25	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный/Хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	20,84	31,65	138,09	686,51	0,80	5,89	126,03	0,00	193,51	550,72	145,73	74,90

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

День: четверг
Неделя: вторая

Обед

204	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	-	-	19,2	53,36	21,32	0,77
246	Гуляш мясной	90	13,1	15,11	2,59	198,71	0,02	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
679	Каша рассыпчатая (пшеничная, гречневая, перловая)	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,40	72,00	4,16
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,92	24,44	97,95	684,94	0,31	8,49	0,02	0,00	59,07	414,50	116,72	7,85

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42

День: пятница
Неделя: вторая

Обед

68	Жаркое по-домашнему	200	15	16,31	20,6	291	0,1	0,27	-	-	22,27	-	-	3
204	Сул картофельный с крупной перловой	200	5,14	6,96	10,36	152,47	-	14,78	-	-	34,3	-	22,38	1,22
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
33	Салат овощной	40	0,70	2,90	4,00	45,06	0,008	4,56	-	-	16,88	19,66	10,02	0,64
147	Хлеб пшеничный йодированный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,28	25,12	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	24,74	27,45	74,08	677,19	0,11	19,61	0,00	0,00	79,45	19,66	32,40	5,26

Полдник

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,20	0,9	60,75	-	118,95	192,98	65,03	2,06
-----	--	-----	------	------	-------	--------	------	-----	-------	---	--------	--------	-------	------

943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	355	9,55	8,87	54,05	309,06	0,20	0,90	60,75	0,00	124,35	192,98	65,03	2,42