



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 10»

О.И. Теребальт
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Городской район г. Славгорода»

З.Н. Ковшира
2024г.

Примерное циклическое меню

Для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья

Период: осень - зима

5 - 11 класс

День: понедельник

Неделя: первая

1-й завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
536	Макароны с сыром	150/5	15,38	10,54	65,77	405,10	0,19	0,58	0,12	2,17	240,11	197,20	25,86	1,80				
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	17,10	11,08	88,84	483,91	0,19	0,58	0,12	2,17	245,51	197,20	25,86	2,16				

2-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, рисовая)	250/5	13,05	13,89	51,63	383,75	0,33	1,5	10,12	-	198,25	321,62	108,38	3,44
-----	---	-------	-------	-------	-------	--------	------	-----	-------	---	--------	--------	--------	------

3	Бутерброд с маслом и сыром	33/5/7	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85	-	98,4	52	5,7	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	19,66	25,73	101,90	628,24	0,34	1,57	95,12	0,00	302,65	373,62	114,08	4,29

День: вторник

Неделя: первая

1-й завтрак

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

2-й завтрак

608	Котлета мясная с соусом	110	17,6	18,48	15,18	226,12	-	-	-	-	16,72	188,1	32,34	3,3
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	209	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
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	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	30,53	26,19	111,67	666,67	0,20	1,07	0,02	0,00	36,97	410,50	107,94	7,63

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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

2-й завтрак

246	Печень по строгановски /запеканка из печени	100	13,1	15,1	2,59	168	0,018	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
6	Картофельное пюре	170	7,96	5,98	38,22	222	0,2	-	0,018	-	13,84	222,4	72	4,2
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	0,97	-	-	5,76	-	3,24	0,16
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	24,18	22,16	84,03	582,00	0,23	1,79	0,02	0,00	39,22	361,14	95,04	7,11

День: пятница

Неделя: первая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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

2-й завтрак														
536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	190/7/10	20,63	14,12	88,18	232,46	0,26	0,78	0,15	2,91	321,92	264,39	34,67	2,41
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
472	Салат овощной	75	1,31	5,45	7,53	84,50	0,02	8,55	-	-	31,65	36,87	18,8	1,2
147	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,31	1,51	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	552	27,65	23,08	147,43	583,07	0,30	9,33	0,92	2,91	387,57	346,26	60,47	3,61

День: понедельник

Неделя: вторая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшенная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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

2-й завтрак

536	Сосиска отварная	50	6,24	12	12,72	112	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
694	Макаронные изделия отварные	190	13,16	14,03	86,9	213,37	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33

3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	2,79	12,1	16,79	109,27	0,24	-	0,21	7,79	308,56	310	61,3	2,49
943	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,08	-	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,70	1,30	25,13	117,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	27,29	41,43	163,94	668,58	0,52	0,00	0,29	7,79	359,29	560,46	100,85	5,90

День: вторник

Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеница, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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

2-й завтрак

486	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	130	14,2	2,8	7,4	191,98	0,02	-	30	-	12	52	62	1,4
34	Рис отварной	160	4,21	14	6,8	223,68	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	22,76	54,78	68,28	625,77	0,08	2,90	30,32	0,00	222,86	183,97	85,58	2,03

День: среда
Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеница, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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

2-й завтрак

174	Тефтели паровая из мяса в соусе	110	9,24	12,79	15,25	215,87	-	-	-	-	-	-	-	-
679	Картофельное пюре	160	4,21	14	6,8	146,4	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	17,96	64,77	65,37	540,38	0,05	1,82	0,32	0,00	210,46	131,97	19,98	0,85

День: четверг
Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеница, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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				

2-й завтрак

246	Гуляш мясной	130	14,55	16,78	2,88	150,8	0,02	1	-	-	326,2	-	-	-	-	-	-	0,62
679	Каша рассыпчатая (пшениная, гречневая, перловая)	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16				
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18				
	Итого	550	26,86	60,74	95,19	606,72	0,221	2,08	0,02	0,00	346,45	222,40	75,60	4,96				

День: пятница
Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша Молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшениная, рисовая)	150	7,83	8,33	30,98	230,25	0,2	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				

2-й завтрак

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	250	15,63	16,99	21,46	363,75	0,11	0,28	-	-	23,19	-	-	3,13
472	Салат овощной	50	0,87	3,63	5,02	84,50	0,01	5,7	-	-	21,1	24,58	12,53	0,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	19,62	21,70	72,18	615,47	0,13	7,06	0,00	0,00	50,69	24,58	16,13	4,11