



Утверждено:
ИП Олешная Е.В. ФИО

2024год



Согласовано:
МБОУ СТАРОЧЕРКАССКАЯ СОШ
Директор Кривошапкина Н.Н.

2024год

Примерное цикличное меню для оказания услуг по организации горячего питания для обучающихся в категории ОВЗ 1-4 классов в возрасте 7-11 лет

№ сб.репс	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
День 1й						
Обед						
35	Салат витаминный	60	0,94	4,18	5,27	57
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,02	10,76	92
54-23м	Люля из курицы	90	12,6	10,8	1,8	179,1
171	Гречка отв с/м и морковью	150	8,75	5,99	39,6	246
54-3	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
241	Компот из смеси сухофрукт	180	1	1	26	101
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	740	28,61	23,31	104,23	787,2
День 2й						
Обед						
табл	Горошек зеленый (конс)	60	1	-	5	32
78	Суп картофельный с горохом	200	4,95	10	19	112
141	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
пром.	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого:	740	26,95	25	100	795
День 3й						
обед						
39	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,85	3,61	3,76	51
85	Суп с лапшой	200	8	8	24	186
287	Голубцы ленивые с соуом	90	7,2	7,2	8,1	125,1
91	Пюре картофельное с/м	150	3	6	21	165
236	Компот из клубники	180	-	-	25	117
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
пром.	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого:	740	24,05	22,2	108,86	782,1

День 4й						
Завтрак						
Обед						
33	Салат из квашеной капусты	60	1	1	3	26
72	Рассольник Ленинградский	200	3	6	18	110
54-9р	Рыба запечённая в сметанном соусе	90	14,6	9,38	3,89	158,14
305	Рис с овощами "Ризотто"	150	4	8	28	214
241	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	740	26,6	26,38	100,89	718,14
День 5й						
Обед						
пром.	Икра кабачковая	60	-	4	4,3	55
62	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
279	Тефтели с соусом	90	14,4	7,4	8,1	125,1
89	Картофель отварной	200	3,82	7,47	35,47	231,6
241	Компот из смеси сухофруктов	180	1	1	26	101
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	820	26,22	23,87	116,87	708
День 6й						
Обед						
97	Капуста свежая тушёная	60	1,45	2,48	5,29	46,2
74	Суп Крестьянский с крупой	200	5	5	7	88
54-23м	Биточек из курицы	90	12,6	10,8	1,8	179,1
225	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,6	18,4
171	Гречка отв с/м и морковью	150	8,75	5,99	39,6	246
241	Компот из смеси сухофруктов	180	1	1	26	101
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	740	30,73	27,44	100,29	776,7
День 7й						
Обед						
206	Фасоль отварная с луком и томатом	60	5,09	4,54	11,35	87,6
85	Суп с лапшой	200	8	8	24	186
54-25м	Курица тушёная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76
207	Макароны отварные с/м	150	5,3	4,9	32,8	196,8
236	Компот из яблок	200	0,15	0,4	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	740	34,23	23,97	101,04	723,66
День 8й						
Обед						

17	Салат из солёных огурцов с луком репчатым	60	0,5	3,02	1,54	35,4
54-6с	Суп картофель с клецками	200	5	2	18	117
174	Жаркое по-домашнему	250	13,45	16,74	21,71	310
241	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
пром.	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
пром.	Хлеб ржаной	40	4	-	16	80
	Итого:	790	26,95	23,76	105,25	752,4

День 9й

Обед

54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
75	Суп из овощей	200	6	4	11	98
54-23м	Котлета куриная	90	12,6	10,8	1,8	179,1
171	Пшеничная каша отварная с маслом	150	6	6	33	196
54-3	Соус красный основной	20	0,64	0,48	1,78	14,16
236	Компот из клубники	180	-	-	25	117
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
пром.	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого:	760	30,84	27,58	103,68	809,36

День 10

Обед

58	Икра свекольная	60	0,75	3,75	6,75	68,25
62	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
199	Плов из птицы	230	18,81	15,68	38,68	375,31
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	780	28,56	27,43	109,43	863,56