



Утверждено:
ИП Одежная Е.В. ФИО

2024год



Согласовано:
МБОУ СТАРОЧЕРКАССКАЯ СОШ
Директор Кривошапкина Н.Н.

2024год

Примерное циклическое меню для оказания услуг по организации горячего питания для обучающихся в категории ОВЗ 5-9 классов в возрасте 12 лет и старше.

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
День 1й						
Завтрак						
173	Каша молочная овсяная с маслом	250	10,63	13,36	47,77	352,5
257	Яблоки печёные (добавка в кашу)	50	0,18	0,18	17,83	76,43
6	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,89	117
376	Чай с сахаром	200	0,07	1	22	79
	Итого:	550	16,91	18,21	102,49	624,93
Обед						
35	Салат витаминный	100	1,57	4,18	5,27	57
62	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,02	13,45	115
54-23м	Люля из курицы	100	14	12	2	199
171	Гречка отв с/м и морковью	180	10,5	7,19	17,52	295,2
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:	870	32,79	26,71	85,04	879,3
	Итого за день:	1420	49,7	44,92	187,53	1504,23
День 2й						
Завтрак						
54-16	Омлет натуральный	200	15,4	21,83	4	285,45
231	Фрукты свежие	130	2,6	1,3	29	130
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	16	104,4
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	550	24,67	27,32	68	617,85
Обед						
табл	Горошек зеленый (конс)	100	1,67		8,34	53,33
78	Суп картофельный с горохом	250	6,19	12,5	23,75	140
141	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358

242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	йодированный					
пром.	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого:	830	28,86	27,5	108,09	844,33
	Итого за день:	1380	53,53	54,82	176,09	1462,18

День 3й

Завтрак

58	Икра свекольная	100	1,67	6,67	11,67	113,34
199	Плов из птицы	220	18,84	11,52	41,25	335,87
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	йодированный					
	Итого:	560	24,51	21,19	80,92	589,21

обед

39	Салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,42	6,02	6,27	85
85	Суп с лапшой	250	10	10	30	232,5
287	Голубцы ленивые с соусом	100	8	8	9	139
91	Пюре картофельное с/м	180	3,6	7,2	25,2	198
236	Компот из клубники	180	-	-	25	117
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	йодированный					
пром.	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого:	870	28,02	26,2	122,47	909,5
	Итого за день:	1430	52,53	47,39	203,39	1498,71

День 4й

Завтрак

181	Каша молочная манная с/м	250	7,5	7,5	38,75	245
279	Оладьи со сгущённым молоком	120	9,15	8,81	51,23	320,47
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Итого:	570	18,65	17,31	111,98	644,47

Обед

33	Салат из квашеной капусты	100	1,67	1,67	5	43,34
72	Рассольник Ленинградский	250	3,75	7,5	22,5	137,5
54-9р	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	18,25	11,73	4,86	197,67
305	Рис с овощами "Ризотто"	180	4,8	9,6	33,6	256,8
241	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98
	йодированный					
	Итого:	870	32,47	32,5	113,96	845,31
	Итого за день:	1440	51,12	49,81	225,94	1489,78

День 5й

Завтрак

153/230	Пудинг из творога запечённый с соусом яблочным	150	15,35	12,17	28,5	330
---------	--	-----	-------	-------	------	-----

42	Салат из моркови с яблоками	100	2,4	7	10	113,34
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,34	14,45	98,89
	Итого:	550	23,09	23,51	74,95	642,23
Обед						
пром.	Икра кабачковая	100	-	6,67	7,17	91,67
62	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
279	Тефтели с соусом	100	16	8,22	9	139
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:	870	27,82	24,69	120,64	708
	Итого за день:	1420	50,91	48,2	195,59	1350,23
День 6й						
Завтрак						
116	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	250	12,5	7,5	40	208,75
10	Масло сливочное	10	-	8	-	75
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	600	18,5	19,5	90	523,75
Обед						
97	Капуста свежая тушёная	100	2,42	4,14	8,82	77
74	Суп Крестьянский с крупой	250	6,25	6,25	8,75	110
54-23м	Биточек из курицы	100	14	12	2	199
225	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,6	18,4
171	Гречка отв с/м и морковью	180	10,5	7,19	47,52	295,2
241	Компот из смеси сухофруктов	180	1	1	26	101
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	870	35,13	32,75	113,69	898,6
	Итого за день:	1470	53,63	52,25	203,69	1422,35
День 7й						
Завтрак						
154	Запеканка из творога сметаной	170	16,72	10,55	21,53	224,4
231	Фрукты свежие	130	1,3	3,9	23,4	67,6
пром.	Кондитерское изделие	50	5	6,25	31,25	202,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Итого:	550	24,02	22,7	85,18	536,5
Обед						

225

Соус сметанный с томатом и луком

20

0,38

1,17

1,6

18,4

171

Гречка отв с/м и морковью

180

10,5

7,19

47,52

295,2

241

Компот из смеси сухофруктов

180

1

1

26

101

206	Фасоль отварная с луком и томатом	100	8,48	7,57	18,92	146
85	Суп с лапшой	250	10	10	30	232,5
54-25м	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
207	Макаронны отварные с/м	180	6,36	5,88	39,36	218,67
236	Компот из яблок	200	0,15	0,4	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	870	42,09	30,55	121,61	863,07
	Итого за день:	1420	66,11	53,25	206,79	1399,57

День 8й

Завтрак

116	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром	250	8,75	8,75	36,25	275
42	Салат из моркови с яблоками	100	2	9,33	13,33	151,12
6	Бутерброд горячий с сыром	50	5,92	3,61	14,84	116
376	Чай с сахаром	200	2	1	20	71
	Итого:	600	18,67	22,69	84,42	613,12

Обед

17	Салат из солёных огурцов с луком репчатым	100	0,83	5,03	2,57	59
54-6с	Суп картофель с клецками	250	6,25	2,5	22,5	146,25
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:	880	28,53	26,27	110,78	805,25
	Итого за день:	1480	47,2	48,96	195,2	1418,37

День 9й

Завтрак

45	Салат из свежей капусты	100	1,67	5	6,67	80
285	Макаронник с мясом	250	15,92	15,92	31,82	406,75
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
пром.	Батон	50	3,75	1,25	29,75	122,5
	Итого:	600	22,34	24,17	77,24	651,25

Обед

54-16з	Винегрет	100	1	8,84	6,84	111,83
75	Суп из овощей	250	7,5	5	13,75	122,5
54-23м	Котлета куриная	100	14	12	2	199
171	Пшеничная каша отварная с маслом	180	7,2	7,2	39,6	235,2
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:	890	35,34	34,52	115,97	937,69
	Итого за день:	1490	57,68	58,69	193,21	1588,94

День 10**Завтрак**

287	Голубцы ленивые с соуом	100	8	8	9	139
171	Гречка отв с/м и морковью	180	6,67	11,67	51,67	318,34
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
	Итого:	580	18,67	20,67	103,67	712,34

Обед

58	Икра свекольная	100	1,25	6,25	11,25	113,75
62	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
199	Плов из птицы	250	21,38	17,82	43,95	375,31
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	840	31,63	32,07	119,2	909,06
	Итого за день:	1420	50,3	52,74	222,87	1621,4

287	Голубцы ленивые с соуом	100	8	8	9	139
171	Гречка отв с/м и морковью	180	6,67	11,67	51,67	318,34
231	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
	Итого:	580	18,67	20,67	103,67	712,34
58	Икра свекольная	100	1,25	6,25	11,25	113,75
62	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
199	Плов из птицы	250	21,38	17,82	43,95	375,31
242	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1	19	98
	Итого:	840	31,63	32,07	119,2	909,06
	Итого за день:	1420	50,3	52,74	222,87	1621,4