

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 21"

Е.И. Маркова

« 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горговый ряд г. Славгорода»

З.Н. Ковшира

« 2023г.



Примерное цикличное меню

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

период: осень - зима

1 --- 4

День: понедельник

Неделя: первая

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	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	671,05	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	28,00	-	-	-	-	-	-	6	-	-	0,4		
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого	700	27,49	26,58	159,95	935,51	0,49	4,74	32,24	0,00	0,00	0,00	148,47	268,21	58,06	73,15		

Полдник

536	Макароны с сыром	150/5	15,88	10,88	67,89	418,17	0,2	0,6	0,12	2,24	2,24	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	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	82	0,04	8,23	-	-	35,5	42,58	21	0,95
608	Котлета мясная с соусом	90	16,2	17,01	13,97	262,24	-	-	-	-	15,39	173,14	29,77	3,04
679	Каша рассыпчатая/Картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	28,85	27,85	199,90	797,55	0,23	9,30	0,02	0,00	70,27	424,22	121,87	8,06

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	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	449,67	0,1	2,15	-	-	38,76	-	3,55
208	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	1,09
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,90	31,37	83,81	732,68	0,21	10,40	0,00	0,00	63,52	66,65	27,00

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	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	100	12,85	14,8	21,81	271,25	0,19	-	-	-	84,38	254	28,75	4,08
204	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,6	-	-	19,2	53,36	21,32	0,77

312	Картофельное пюре	150	3,51	9,72	5,68	261,03	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	94,20	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	21,22	27,87	84,62	806,90	0,33	39,17	0,27	0,00	280,37	417,34	70,32	5,40

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	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

68	Жаркое по-домашнему	200	15	16,31	20,6	291	0,1	0,27	-	-	22,27	-	-	3
204	Суп картофельный с крупой перловой	200	5,14	6,96	10,36	140,47	-	14,78	-	-	34,3	-	22,38	1,22
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	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/хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	24,12	27,25	69,90	611,75	0,11	19,61	0,00	0,00	79,45	19,66	32,40	5,26

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	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	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
204	Суп картофельный с крупой	240	1,9	2,63	13,99	87,12	0,1	7,92	-	-	22,13	60,05	24	0,85
694	Макаронны отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	24,58	29,74	148,55	861,51	0,36	7,92	0,00	0,00	44,86	265,51	56,55	4,66

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	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: вторая

Обед																		
335	Рыба тушеная в соусе с овощами	90	49,14	3,73	3,96	518,13	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	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64				
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	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	94,20	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17				
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	700	56,72	13,52	76,90	924,60	0,31	38,26	49,80	2,74	141,92	358,00	110,60	3,01				

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	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	107,8	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	69,74
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	20,84	31,65	138,09	886,96	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	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 пшеном	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 (пшениная, 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	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	700	25,92	24,44	97,95	719,14	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	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

536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150/7/10	15,48	10,61	66,19	407,71	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	90,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25	0,89

951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34,00	45,00	7,00	-
33	Салат овощной	30	0,53	2,18	3	33,8	0,006	3,42	-	-	12,66	14,75	7,52	0,48
147	Хлеб пшеничный(хлеб ржаной)	40/20	3,70	1,28	25,12	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	707	23,09	18,81	131,29	776,92	0,33	12,26	0,89	2,18	311,37	320,77	65,54	3,18

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	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