

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 21"

Е.И. Маркова

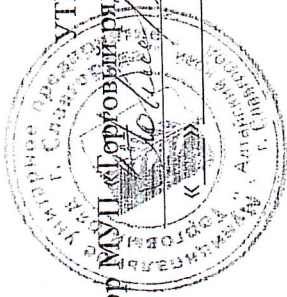
«» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУП «Городовой сад г. Славгорода»

З.Н. Ковшира

«» 2023г.



Примерное цикличное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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	0,00	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, 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

2-й завтрак

608	Котлета мясная с соусом	110	17,6	18,48	15,18	284,9	-	-	-	-	16,72	188,1	32,34	3,3
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
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 йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	30,53	26,19	111,67	796,46	0,20	1,07	0,02	0,00	36,97	410,50	107,94	7,63

День: среда
Неделя: первая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, 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

304	Плов из мяса	250	25,67	35,83	40	591,67	0,13	2,83	-	-	51	-	-	4,67
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
33	Салат овощной	50	0,72	3,04	4,18	46,95	0,01	-	-	-	17,58	20,48	10,45	0,67
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	29,47	39,95	76,26	795,44	0,14	2,83	0,00	0,00	68,74	20,48	10,45	5,34

День: четверг
Неделя: первая

1-й завтрак

1-й завтрак														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, 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	90	13,1	15,1	2,59	198,7	0,018	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
33	Булочка домашняя	50	0,58	2,43	3,34	38,56	0,01	-	-	-	14,06	16,38	8,36	0,54
6	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,22	245,63	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	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	24,76	24,59	87,37	674,89	0,24	1,79	0,02	0,00	53,28	377,52	103,40	7,65

День: пятница

Неделя: первая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, 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	250	15,63	16,99	21,46	303,13	0,11	0,28	-	-	23,19	-	-	-	-	-	-	-	3,13
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,011	1,08	-	-	6,4	-	-	-	-	-	-	-	0,18
472	Салат овощной	50	0,87	3,63	5,02	56,33	0,01	5,7	-	-	21,1	24,58	12,53	0,8					
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	19,62	21,70	72,18	560,88	0,13	7,06	0,00	0,00	50,69	24,58	16,13	4,11					

День: понедельник
Неделя: вторая

1-й завтрак

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, 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	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08					
694	Макаронны отварные	180	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33					

3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	2,79	12,1	16,79	183,07	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	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	27,29	41,43	163,94	1066,90	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, пшеничная, 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	130	14,2	2,8	7,4	110,6	0,02	-	30	-	12	52	62	1,4
679	Картофельное пюре	160	4,21	14	6,8	313,24	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	94,20	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	568,15	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, пшеничная, 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	222,64	-	-	-	-	-	-	-	-
679	Рис отварной	160	4,21	14	6,8	313,24	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	713,99	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, пшеничная, 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	220,78	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 мsesи сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18			
	Итого	550	26,86	60,74	95,19	710,90	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

536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	190/711 0	20,63	14,12	88,18	543,11	0,26	0,78	0,15	2,91	321,92	264,39	34,67	2,41
679	Пирог с повидлом	80	4,72	2,48	43,68	212	0,048	0,064	-	-	13,6	-	-	0,864
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	65	3,50	35,27	27,23	139,39	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	552	30,25	53,87	181,49	1010,50	0,33	0,84	0,92	2,91	369,52	309,39	41,67	3,27