



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Селекционная СОШ "

З.В. Лисица

« 09 » 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»

З.Н. Ковшира

« 02 » 2024г.



Примерное циклическое меню

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

период : осень -зима

1 - 4 класс

День: понедельник

Неделя: первая

1-й завтрак

№ рец.	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	Mg	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)	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	-	158,6	257,3	86,7	2,75
-----	---	-------	-------	-------	------	-----	------	-----	----	---	-------	-------	------	------

3	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/8	3,66	11,84	16,86	120,2	0,01	0,08	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	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	16,76	23,81	89,60	540,98	0,27	1,28	166,00	0,00	263,00	309,30	92,40	3,60

День: вторник

Неделя: первая

1-й завтрак														
177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшенная, 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	19,8	20,79	17,07	226,12	-	-	-	-	18,81	211,62	36,39	3,72
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	180	0,04	0,00	22,28	54,00	0,01	1	-	-	5,76	-	3,24	0,15
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	30,88	27,85	98,52	596,34	0,20	1,00	0,02	0,00	38,42	434,02	111,63	8,03

День: среда

Неделя: первая

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														
304	Плов из мяса	200	25,67	35,83	40	287,50	0,13	2,83	-	-	51	-	-	4,67
33	Салат овощной	50	1,04	4,36	3,01	67,60	0,01	6,84	-	-	25,32	29,5	15,04	0,96
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	29,79	41,27	75,09	511,92	0,14	9,67	0,00	0,00	76,48	29,50	15,04	5,63

День: четверг

Неделя: первая

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

690	Печень по строгановски/запеканка из печени	90	7,02	13,5	14,31	151,2	0,02	-	-	-	16,2	107,33	13,5	1,22
6	Картофельное пюре	160	13,16	14,03	86,9	209	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 йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	23,46	28,61	136,15	495,42	0,26	0,00	0,00	0,00	24,53	217,39	34,05	3,95

День: пятница

Неделя: первая

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	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	160/10/10	6,62	5,42	31,73	202,14	0,068	-	25,2	-	5,83	44,6	25,34	1,33
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
33	Салат овощной	60	1,04	4,36	3,01	67,60	0,01	6,84	-	-	25,32	29,5	15,04	0,96
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	12,14	12,86	78,08	492,96	0,10	6,84	25,97	0,00	65,15	119,10	47,38	2,29

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	50	6,24	12	12,72	112	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
694	Макаронные изделия отварные с маслом	160	14,04	14,97	92,69	179,68	0,256	-	-	-	2,49	117,4	21,92	2,49
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	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	35	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	25,66	38,38	147,30	493,28	0,29	0,07	85,00	0,00	121,29	264,80	39,62	4,42

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/рыбная котлета	110	60,06	4,56	4,84	162,44	0,132	5,19	29,7	3,31	78,08	285,14	75,11	1,45
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	209,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
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	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	71,29	20,03	122,04	517,92	0,73	6,26	29,83	3,31	225,24	677,22	193,91	5,20

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	Тефтеля паровая из мяса в соусе	110	4,89	12,92	16,6	215,87	0,04	1,37	138,49	-	17,92	97,79	2,52	1,3
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
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	10,61	18,58	68,49	466,90	0,18	19,54	163,99	0,00	60,90	184,39	30,27	2,71

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	110	16,01	18,47	3,17	127,6	0,02	1	-	-	23,98	169,57	24,2	3,36
679	Каша рассыпчатая (пшеничная, гречневая, перловая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,9
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из мсеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
	Итого	500	25,97	24,94	81,21	503,83	0,21	2,07	0,02	0,00	43,36	378,07	95,30	7,43

День: пятница

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

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	15	16,31	20,6	291	0,1	0,27	-	-	22,27	-	-	3
----	---------------------------------------	-----	----	-------	------	-----	-----	------	---	---	-------	---	---	---

33	Салат овощной	50	1,04	4,36	3,01	67,60	0,01	6,84	-	-	25,32	29,5	15,04	0,96
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	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	19,16	21,75	69,31	525,82	0,12	8,18	0,00	0,00	53,99	29,50	18,64	4,13