

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Киреевский центр образования №1"

Н.Н. Кольцова

"29" августа 2024 г.

Приказ № 423 от " 29 " августа 2024 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов (1-11 класс)

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:		380,000	7,600	8,100	37,300	250,800
	Обед						
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Итого обед:		680	25,280	12,140	75,100	640,200
	Итого за день:		г 1 060,000	32,880	20,240	112,400	891,000
2 день	Завтрак						

Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Итого завтрак:		370,000	24,200	11,650	44,800	381,400	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
Печень говяжья по-строгановски	г	50	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Чай с сахаром	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		630	39,63	22,67	76,20	670,300	
Итого за день:		1 000,000	63,830	34,320	121,000	1 051,700	
3 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:		400,000	6,900	6,380	51,980	298,830	
Обед							
Суп картофельный с крупой (гречневый)	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Чай с сахаром	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		685	29,00	23,715	73,450	631,700	
Итого за день:		1 085,000	35,895	30,095	125,430	930,530	
4 день	Завтрак						

	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	670	25,940	18,460	59,500	554,800	
	Итого за день:			1 200,000	44,540	42,340	95,820	1 026,000
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого завтрак:	г	370,000	10,250	8,700	35,800	374,000	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:		720	22,860	20,960	49,900	553,300	
	Итого за день:	г	1 090,000	33,110	29,660	85,700	927,300	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229

Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	10	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого завтрак:		390,000	7,450	6,970	48,800	323,600	
Обед							
Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:	г	680	36,830	35,240	70,400	734,300	
Итого за день:		1 070,000	44,280	42,210	119,200	1 057,900	
7 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Итого завтрак:	г	370	25,490	13,350	43,000	395,000	
Обед							
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:	г	670	28,980	25,060	58,500	548,800	
Итого за день:		1 040,000	54,470	38,410	101,500	943,800	
8 день	Завтрак						
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268

Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Итого завтрак:		350	13,200	20,100	12,500	284,000	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,23	8	11	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	120	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		550	21,710	21,160	34,500	537,800	
Итого за день:		900,000	34,910	41,260	47,000	821,800	
9 день	Завтрак						
Птица отварная	г	50	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Итого завтрак:		400,000	21,950	17,050	39,150	396,500	
	Обед						
Суп картофельный с бобовыми	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	45	17,000	5,000	14,000	173,000	357
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		625	32,180	13,170	80,200	577,300	
Итого за день:		1 025,000	54,130	30,220	119,350	973,800	
10 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

Батон нарезной	г	10	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого завтрак:		390	7,650	6,670	57,100	325,030	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого обед:		710	32,680	19,560	42,420	585,660	
Итого за день:		1 100,000	40,330	26,230	99,520	910,690	