



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 13"
И.Н. Бабанин
2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Торговый ряд г.Славгорода»
З.Н. Ковшира
2022г.

Примерное цикличное меню
для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
на 2022-2023г.

1 - 4 класс

День: понедельник
Неделя: первая

1-й завтрак														
№ реп.	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	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	30/10/10	1,95	8,47	11,75	128,15	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
											5,4			0,36
943	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-				
147	Хлеб пшеничный	45	1,54	0,54	10,47	53,61								
	Итого	500	14,11	20,12	76,12	513,96	0,43	1,20	81,15	5,45	379,99	474,30	129,61	4,85

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
											5,4			0,36
943	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-				
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

2-й завтрак

608	Котлета мясная с соусом томатным	60/40	14,4	15,12	12,42	233,1	-	-	-	-	13,68	153,9	26,46	2,7
679	Картофельное пюре/капуста тушеная	80/70	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,95
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	0,97	-	-	5,76	-	3,24	0,16
147	Хлеб пшеничный	50	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-				
	Итого	500	23,44	21,27	81,01	601,94	0,19	0,97	0,02	0,00	32,42	362,40	97,20	6,81

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	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	20,53	28,67	32	473,33	0,1	2,27	-	-	40,8	-	-	3,73
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,03	44,64	-	-	-	-	0,14	-	-	-
33	Салат овощной	50	0,87	3,60	3,01	56,30	0,01	5,7	-	-	21,1	24,58	12,53	0,8
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	24,48	33,35	65,98	681,49	0,11	7,97	0,00	0,00	62,04	24,58	12,53	4,53

День: четверг

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	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	60	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73	-	-	17,44	123,32	17,6	2,44
	Винегрет	40	0,86	3,64	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,1	24,58	12,54	0,8
6	Картофельное пюре / каша рассыпчатая	150	3,51	9,72	5,68	261,03	0,04	31,5	0,27	-	170,39	109,98	16,65	0,38
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	50	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	17,59	27,33	45,75	632,39	0,08	38,90	0,27	0,00	214,69	257,88	50,03	3,78

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	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	200	15	16,31	20,6	291	0,1	0,27	-	-	22,27	-	-	3
943	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
472	Булочка	60	4,22	4,82	33,31	193,00	0,07	0,01	-	-	16,4	-	-	0,7
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	21,86	21,99	83,95	594,98	0,17	0,28	0,00	0,00	44,07	0,00	0,00	4,06

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	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	1 шт	6,24	12	12,72	134,4	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
694	Макароны отварные	160	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
3	Бутерброд с маслом	30/10	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85	-	98,4	52	5,7	0,45
951	Кофейный напиток	200	1,26	1,80	20,16	104,40	0,02	-	0,07	-	30,6	40,5	6,3	-
147	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	25,53	39,13	145,58	906,45	0,29	0,07	85,07	0,00	145,73	297,96	44,55	3,86

День: вторник
Неделя: вторая

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	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 томатном соусе с овощами	50/40	12,78	2,52	6,66	99,54	0,02	-	27	-	10,8	46,8	55,8	1,26
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	0,97	-	-	5,76	-	3,24	0,16
147	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	23,09	17,67	114,41	685,63	0,62	0,97	27,13	0,00	157,32	438,88	174,24	5,00

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	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	50/50	6,41	6,78	5,22	107,54	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Картофельное пюре/ капуста тушеная	80/70	3,51	9,72	5,68	261,03	0,04	31,5	0,27	-	170,39	109,98	16,65	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,90	0,00	18,18	76,82	0,02	3,6	-	-	12,6	-	-	2,52
147	Хлеб пшеничный	50	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	12,36	17,04	39,55	499,00	0,06	35,10	0,27	0,00	182,99	109,98	16,65	2,90

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	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	100	13,1	15,11	2,59	198,71	0,02	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
679	Каша рассыпчатая (пшенная, гречневая, перловая)	150	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
147	Хлеб пшеничный	50	4,22	4,82	33,31	193,00	0	0,01	0	-	16,4	-	-	0,7
868	Компот из мсеси сухофруктов	200	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
	Итого	500	25,46	25,91	86,73	662,72	0,21	0,83	0,02	0,00	55,27	361,14	91,80	7,97

День: пятница
Неделя: вторая

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	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	Макароны с сыром и маслом	160/10/ 7	15,88	10,88	67,89	418,16	0,2	0,6	0,12	2,24	247,86	203,56	26,69	1,86
679	Рогалик с повидлом	75	2,95	1,55	27,3	132,5	0,03	0,04	-	-	8,5	-	-	0,54

943	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	-	-	-	-	5,4	-	-	0,36
147	Хлеб пшеничный	50	1,54	0,54	10,47	53,61	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	502	20,55	12,97	118,26	629,47	0,23	0,64	0,12	2,24	261,76	203,56	26,69	2,76