



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Лицей № 17"
С.И. Харченко
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Торговый ряд г. Славгорода»
З.Н. Ковшира
2024г.

Примерное циклическое меню

для организации 2-х разового питания учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
период : зима - весна

5 - 11 класс

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
536	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5	15,38	10,54	65,77	405,1	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				
1-й завтрак																		
2-й завтрак																		

177	Каша молочная ("Дружба", манная, кукурузная, 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	-	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

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

	Печень по-строгановски/запеканка из печени	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

536	Макаронные изделия с маслом и сыром	1907/10	7,61	6,23	36,49	232,46	0,08	-	28,98	-	6,7	51,29	29,14	1,53
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
472	Салат овощной	75	1,31	5,45	7,53	84,50	0,02	8,55	-	-	31,65	36,87	18,8	1,2
147	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,31	1,51	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	552	14,63	15,19	95,74	583,07	0,12	8,55	29,75	0,00	72,35	133,16	54,94	2,73

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	6,615	5,42	31,725	202,14	0,0675	-	25,2	-	5,82	44,6	25,34	1,327
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	20,75	32,82	108,77	764,27	0,35	0,00	25,49	7,79	362,78	495,00	105,64	4,90

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	Рис отварной	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	668,15	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	Картофельное пюре	160	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	80	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	16,81	55,57	79,02	538,00	0,14	18,17	25,50	0,00	42,98	86,60	27,75	1,41

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	4,21	14	6,8	313,24	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из мсеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
	Итого	550	23,11	68,76	63,76	778,33	0,081	3,90	0,32	0,00	537,06	131,97	23,58	1,25

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

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	250	15,63	16,99	21,46	303,13	0,11	0,28	-	-	23,19	-	-	3,13
472	Салат овощной	50	1,31	5,45	7,53	84,50	0,02	8,55	-	-	31,65	36,87	18,8	1,2
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	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	20,06	23,52	74,69	589,05	0,14	9,91	0,00	0,00	61,24	36,87	22,40	4,51