

«Согласовано»

Директор МКОУ «Щиринская СОШ»

Дювик О.Н.



«Утверждаю»
ИП Кафриятулин

А.А. Кафриятулин

30.08.2024г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в
общеобразовательных организациях г. Новомосковска Тульской обл.
на 2024-2025 учебный год
(ОВЗ и СВО завтраки)**

Примерное двухнедельное меню (завтраки ОВЗ и СВО по 34,53руб)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная	г	150	6,100	6,900	23,300	177,330
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:		170,000	7,600	7,480	33,580	229,730
	Обед						
	Помидор свежий	г	80	0,660	0,120	2,280	14,400
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000
	Котлеты куриные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900
	Рис отварной	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	860	27,840	11,740	88,060	705,000
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	Итого за полдник:	г	240	3,60	3,30	43,00	229,500
	Итого за день:	г	1 270,000	39,040	22,520	164,640	1 164,230
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г	120	24,00	11,55	35,50	343,400
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:		320,000	24,200	11,650	44,800	381,400
	Обед						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г	100	0,900	4,000	5,000	55,000
	Суп гороховый с курицей	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000
	Биточки из говядины		100				
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	880	22,78	18,01	104,16	665,700
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800
	Итого за день:		1 430,000	55,270	37,360	176,180	1 257,900
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	150	2,250	3,000	23,580	173,690
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:	г	370,000	3,950	3,680	43,160	264,090
	Обед						

Салат витаминный	г	100	1,000	3,000	3,000	44,000
Суп с крупой (гречневый) с курицей	г	250	11,4	7,6	7,84	106,3
Сосиски	г	60				
Макароны отварные	г	180				
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86
Печенье		30				
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого обед:	г	870	16,88	11,740	51,520	343,000
Полдник						
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7
Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700
Итого за день:		1 540,000	36,830	24,650	148,680	977,790

4 день

Завтрак

Омлет натуральный	г	120	10,400	16,000	2,560	196,800
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:	г	540	12,3	16,780	28,74	315,100

Обед

Винегрет с растительным маслом	г	100	1,000	3,700	4,000	52,800
Суп картофельный с фрикадельками	г	250	9	8	10,000	110
Плов из отварной птицы	г	280	14,76	10	30	352,5
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого обед:	г	880	28,840	22,640	84,580	706,000

Полдник

Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800
Итого за день:		1 655,000	43,110	40,830	159,820	1 230,900

5 день

Завтрак

Макароны отварные с сыром	г	150	8,380	7,160	22,100	280,000
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
Итого завтрак:	г	350,000	8,580	7,260	31,400	318,000

Обед

Салат из моркови с яблоком и курагой	г	80				
Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,83	8	10,65	120
Жаркое по домашнему	г	240				
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого обед:		820	11,010	9,240	49,430	304,700

Полдник

Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400
Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400
Итого за день:	г	1 400,000	27,940	25,040	109,930	849,100

7 день

Завтрак

Каша "Дружба"	г	150	4,160	5,000	2,080	191,600
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:		370,000	5,860	5,680	21,660	282,000

Обед

	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,600	3,100	1,800	44,000
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000
	Шницель куриный	г	100				
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Кондитерское изделие						
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	880	19,330	18,320	79,580	570,700
	Полдник						
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400
	Итого за день:		1 485,000	29,000	24,360	155,540	1 090,100
8 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г	120	19,20	11,55	28,40	274,400
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:	г	320	19,400	11,650	37,700	312,400
	Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	0,800	3,700	3,700	73,000
	Суп с фрикадельками	г	250	6,000	2,000	8,000	73,000
	Сосиски	г	60				
	Макароны отварные	г	180				
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	820	10,980	6,940	50,480	330,700
	Полдник						
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800
	Итого за день:		1 370,000	37,950	25,300	119,780	859,900
9 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	г	120	10,400	16,000	2,560	196,800
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:		340	12,100	16,680	22,140	287,200
	Обед						
	Помидор свежий	г	80	0,660	0,120	2,280	14,400
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,83	8	10,65	120
	Запеканка картофельная с мясом	г	280				
	Сок виноградный	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		860	11,570	9,460	66,010	381,100
	Полдник						
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000
	Итого за полдник:	г	230	13,630	13,000	64,500	431,000
	Итого за день:		1 430,000	37,300	39,140	152,650	1 099,300
10 день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	г	150	8,380	7,160	22,100	280,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого завтрак:	г	350,000	8,580	7,260	31,400	318,000
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морк	г	100	0,870	3,600	5,040	56,400

	Суп гороховый с курицей	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000
	Плов с говядиной	г	240				
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		840	14,000	9,800	57,300	378,100
	Полдник						
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500
	Итого за день:		1 420,000	25,580	20,160	136,900	941,600
11. день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	150	2,250	3,000	23,580	173,690
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого завтрак:		370	3,950	3,680	43,160	264,090
	Обед						
	Огурец свежий	г	80	0,4	0,06	1,14	6,6
	Щи из свежей капусты с курицей	г	250	7,500	5,100	3,040	136,000
	Котлета из говядины		100				
	Макаронны отварные	г	180				
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		860	11,580	6,100	48,660	349,300
	Полдник						
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800
	Итого за день:		1 460,000	17,900	11,190	124,020	763,190