



ОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Семеновская СОШ "

С.С.С.С.С. С. Лисина

» 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУЦ «Торговый ряд г.Славгорода»

З.Н. Ковшира

« » 2024г.

### Примерное циклическое меню

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

5 - 11 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)	250/5	13,05	13,89	51,63	383,75	0,33	1,5	10,12	-	198,25	321,62	108,38	3,44

177	Каша молочная ("Дружба", геркулесовая манная, кукурузная, пшеничная, 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	226,12	-	-	-	-	16,72	188,1	32,34	3,3
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	200	0,04	0,00	24,76	60,00	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	666,67	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, 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	250	25,67	35,83	40	359,38	0,13	2,83	-	-	51	-	-	4,67
332	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
33	Салат овощной	50	0,72	3,04	4,18	67,60	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	583,80	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, 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														
246	Печень по строгановски /запеканка	100	13,1	15,1	2,59	168	0,018	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
6	Картофельное пюре	170	7,96	5,98	38,22	222	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	80	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	24,18	22,16	84,03	582,00	0,23	1,79	0,02	0,00	39,22	361,14	95,04	7,11

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 маслом и сыром	190/7/1 0	20,63	14,12	88,18	232,46	0,26	0,78	0,15	2,91	321,92	264,39	34,67	2,41
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	27,65	23,08	147,43	583,07	0,30	9,33	0,92	2,91	387,57	346,26	60,47	3,61

**День:** понедельник

**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 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	190	13,16	14,03	86,9	213,37	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	2,79	12,1	16,79	109,27	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	117,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	27,29	41,43	163,94	668,58	0,52	0,00	0,29	7,79	359,29	560,46	100,85	5,90

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/рыбная котлета	130	14,2	2,8	7,4	191,98	0,02	-	30	-	12	52	62	1,4
34	Рис отварной	160	4,21	14	6,8	223,68	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	60,00	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	625,77	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, 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**

174	Тефтеля паровая из мяса в соусе	110	9,24	12,79	15,25	215,87	-	-	-	-	-	-	-	-
679	Картофельное пюре	160	4,21	14	6,8	146,4	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
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	17,96	64,77	65,37	540,38	0,05	1,82	0,32	0,00	210,46	131,97	19,98	0,85

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	150,8	0,02	1	-	-	326,2	-	-	0,62
679	Каша рассыпчатая (пшеничная, гречневая, перловая)	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
	Итого	550	26,86	60,74	95,19	606,72	0,221	2,08	0,02	0,00	346,45	222,40	75,60	4,96

**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)	250	15,63	16,99	21,46	363,75	0,11	0,28	–	–	23,19	–	–	3,13
472	Салат овощной	50	0,87	3,63	5,02	84,50	0,01	5,7	–	–	21,1	24,58	12,53	0,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	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	19,62	21,70	72,18	615,47	0,13	7,06	0,00	0,00	50,69	24,58	16,13	4,11