

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ
 «СОШ №1 г.Никольска»



Г.Е. Слепухина

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор ООО «ПК Регион»



А.А. Дурнев

2024 г.

10-ти дневное циклическое меню МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классы ОВЗ на 2024 год.

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углевод ы | Ккал |
|---------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------|
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 250 | 8 | 11 | 55 | 350 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20 | 94 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 15,6 | 20,71 | 82,79 | 578,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Тефтели с соусом 80/40 | 120 | 10,07 | 17,71 | 14,9 | 223 |
| | Макароны отварные | 150 | 6,2 | 5,6 | 37,8 | 226 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 32 | 120 |
| | итого | 510 | 20,11 | 23,63 | 104,38 | 663 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная гречневая | 250 | 11 | 10 | 50 | 334 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 18,6 | 19,71 | 77,47 | 562,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Котлета домашняя | 90 | 14,27 | 18,03 | 12,5 | 271,1 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 7,2 | 27,4 | 253 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,6 | 2,2 | 15 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,12 | 0,88 | 20,64 | 86,6 |
| | Чай с сахаром и лимоном 185/15/8 | 208 | 0,27 | 0,06 | 15,25 | 62,57 |
| | итого | 518 | 22,56 | 26,77 | 77,99 | 688,27 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 250 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |

| | | | | | | |
|------------------|------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| | итого | 500 | 15,9 | 19,81 | 65,07 | 503,7 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Котлета куриная | 90 | 15,9 | 11,4 | 10,8 | 211 |
| | Рис отварной | 150 | 4,27 | 5,54 | 42,1 | 234,8 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 84,8 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| | итого | 540 | 22,63 | 17,44 | 92,32 | 623,1 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная овсяная | 250 | 8,5 | 9,4 | 30,8 | 246 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 16,1 | 19,11 | 58,27 | 474,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Гуляш из свинины 75/50 | 125 | 16,87 | 17,87 | 4 | 232 |
| | Греча отварная | 150 | 6,27 | 6,27 | 39,77 | 240,5 |
| | Компот из апельсина | 200 | 0,5 | 0,11 | 24,44 | 103,45 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | итого | 615 | 27,28 | 25,17 | 102,59 | 740,45 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша «Дружба» | 250 | 6,3 | 7,2 | 30,1 | 214 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 13,9 | 16,91 | 57,57 | 442,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Котлета рыбная | 90 | 15,98 | 3 | 9,9 | 168,6 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 7,2 | 27,4 | 253 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,6 | 2,2 | 15 |
| | напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 |
| | итого | 510 | 23,44 | 11,4 | 72,62 | 585,9 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 250 | 8 | 11 | 55 | 350 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 15,6 | 20,71 | 82,47 | 578,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Биточек куриный | 90 | 15,9 | 11,4 | 10,8 | 211 |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| | Макароны отварные | 150 | 6,2 | 5,6 | 37,8 | 226 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,6 | 2,2 | 15 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 84,8 |
| | итого | 510 | 24,66 | 18 | 88,72 | 620,8 |
| | 7 ДЕНЬ | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная манная | 250 | 5,2 | 5,8 | 27,1 | 185 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 12,8 | 15,51 | 54,57 | 413,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| | Какао на молоке с сахаром | 200 | 3,4 | 2,8 | 23,1 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Сыр твердый | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 |
| | Йогурт фруктовый | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| | итого | 570 | 24,6 | 25,27 | 85,08 | 670,1 |
| | 8 ДЕНЬ | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная овсяная | 250 | 8,5 | 9,4 | 30,8 | 246 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 16,1 | 19,11 | 58,27 | 474,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Котлета домашняя | 90 | 14,27 | 18,03 | 12,5 | 271,1 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 7,2 | 27,4 | 253 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,6 | 2,2 | 15 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 |
| | Чай с сахаром и лимоном 185/15/8 | 208 | 0,27 | 0,06 | 15,25 | 62,57 |
| | итого | 518 | 21,4 | 26,29 | 75,27 | 685,67 |
| | 9 ДЕНЬ | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 250 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 15,9 | 19,81 | 65,07 | 503,7 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Плов из птицы | 200 | 17,22 | 20,77 | 38,28 | 412,35 |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | итого | 500 | 20,91 | 21,33 | 69,39 | 556,35 |
| | 10ДЕНЬ | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| | Каша «Дружба» | 250 | 6,3 | 7,2 | 30,1 | 214 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | Чай с сахаром 185/15 | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| | итого | 500 | 13,9 | 16,91 | 57,57 | 442,8 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 24,12 | 22,44 | 20,64 | 381,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 84,8 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | итого | 540 | 26,68 | 23,44 | 73,26 | 620,9 |