

Утверждаю
И.П. Баузер Т.М.

(подпись)
« 4 » 2023 г.

Примерное циклическое меню для питания обучающихся (для инвалидов) и ОВЗ
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Новошахтинский»
Михайловского муниципального района

Согласованно

Директор МБОУ «СОШ № 2
п. Новошахтинский»
Е.Н. Новосельцева

День: День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак I день													
3	Бутерброд с джемом и слив. маслом	30/30	12,64	13,78	60,113	394,35	0,1	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
424	Яйцо отварное	20	2,3	2,55	0,15	31,5	0,03	0,00	0,1	-	22	76,8	4,8	1,0
94	Суп молочный пшеничный на цельном молоке	210	4,07	4,52	35,4	197,0	0,14	1,14	38,25	-	202,4	194,73	37,03	0,68
	Хлеб	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,00	0,00	0,00	0,001	276	0,58	0,01	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,2	14,0	28	0,0	0,0	0,0	-	6,0	0,0	0,0	0,04
	ИТОГО	520	19,25	23,33	124,423	716,35	0,17	1,14	38,5	5,451	473,99	489,11	84,75	3,46
	Обед													
187	Щи из свежей капусты с говядиной тушенной и сметаной	10/15/250	5,09	2,0	8,83	105,35	0,06	18,46	0,0	-	43,33	47,63	22,25	0,8
440	Пельмени мясные отварные с маслом	170	9,1	15,44	26,39	249,51	0,08	0,19	-	-	11,9	-	-	0,47
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24,0	141,0	-	-	-	-	27,6	0,58	0,01	0,0
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	ИТОГО	690,15	15,81	26,51	66,93	553,19	0,15	22,32	0,01	0,01	195,38	233,75	121,34	19,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210,15	35,06	49,84	191,35	1269,54	0,32	23,46	38,51	5,461	669,37	722,86	206,09	23,15

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак II день													
634	Сердце в сметанном соусе	30/50	9,26	8,39	5,12	228	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,73	13,51	5,50
688	Макаронные изделия отварные с маслом	5/150	5,47	4,28	40,04	223,14	0	0	0	0	8,4	0	48,6	1
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,00	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
377	Чай с лимоном	200	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	1,08	0,00	0,0	6,4	3,6	0,0	0,18
	Овощная нарезка	20	0,02	0,16	0,5	2,8	0,0	0,06	-	-	36,1	0,0	6,89	0,0
	ИТОГО	485	16,13	19,62	68,13	581,77	0,2	21,12	2,4	1,9	111,37	228,37	69,01	6,68
	Обед													
87	Суп картофельный с рисом и сайрой	15/250	8,4	8,61	14,34	167,25	0,1	9,11	150,0	-	45,3	176,53	47,35	1,26
637	Курица отварная	65	10,88	16,88	0,0	165,0	0,03	0,0	16,0	-	31,2	119,4	16,0	1,44
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
804	Рис отварной	160	0,54	3,78	39,96	178,2	-	-	-	-	8,4	-	48,6	1,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24,0	141,0	0,0	0,0	0,0	0,001	27,6	0,58	0,01	0,0
868	Компот из с/ф	200	0,0	0,04	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0	-	6,4	3,6	0,0	0,18
	ИТОГО	800	21,9	34,28	105,42	769,94	0,14	10,88	31,0	0,001	125,79	300,11	111,96	4,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	38,03	53,90	173,55	1351,71	0,34	32,0	33,4	1,901	237,16	529,02	180,97	10,72

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак III день													
436	Жаркое по – домашнему с гов.туш.	180	7,47	27,53	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0	-	31,1	337	65,7	4,03
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,00	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
943	Чай с сахаром	1/200	0,00	0,2	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	-	6,0	0,00	0,00	0,4
	Овощная нарезка	20	0,02	0,16	0,5	2,8	0,06	0	0	0	-	-	-	-
	ИТОГО	430	7,73	30,17	51,21	366,3	0,27	8,97	24,0	0,001	64,7	337,58	65,71	4,43
	Обед													
197	Рассольник с гов. тушенной и сметаной	10/15/250	5,11	2,10	16,59	120,75	0,1	7,54	0,0	-	26,45	-	25,90	0,98
608	Котлета мясная	60	9,24	12,44	12,56	183,0	0,08	0,12	23,0	-	35,0	133,1	25,70	1,2
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
679	Гречка отварная с маслом	5/150	5,61	7,46	35,84	230,45	0,18	0,0	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24	141,0	-	-	-	-	27,69	0,58	0,01	0,0
377	Чай фруктовый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04
	ИТОГО	785,15	22,04	26,97	91,35	699,49	0,36	8,36	23,02	-	108,92	342,18	119,11	6,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215,15	29,77	57,14	142,56	1065,79	0,63	17,32	47,02	0,001	140,6	679,76	184,82	10,76

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак IV день													
608	Котлета мясная	60	9,24	12,44	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	-	35,0	133,1	25,70	1,20
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
679	Гречка отварная	5/150	5,61	7,46	35,84	230,45	0,18	0,0	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,95
	Овощная нарезка	20	0,02	0,16	0,5	2,8	0,06	0	0	0	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,24	2,28	14,76	70,5	-	0,3	0	0	27,6	0,58	0,01	-
377	Чай фруктовый	200	-	-			-	-	-	-		-	-	0,04
	ИТОГО	515	15,71	22,75	66,02	511,04	0,32	0,81	23,02		82,47	342,18	93,21	5,35
	Обед													
208	Суп картофельный с вермишелью и курицей	15/250	2,84	2,69	17,14	104,75	0,11	8,25	0,0	-	24,6	66,65	27,0	1,09
	Плов с говядиной тушенной	170	17,0	20,30	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	-	45,1	199,3	47,5	2,19
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24,0	141,0	0,0	0,06	-	0,001	27,6	0,58	0,01	0,0
948	Кисель п/я	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
	ИТОГО	695	20,32	27,55	86,81	660,15	0,17	9,32	48,0	0,001	97,5	266,53	74,51	3,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	27,03	50,3	152,83	1171,19	0,49	10,13	71,2	0,001	179,97	608,71	167,72	8,67

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак V день													
204	Макаронные изделия с сыром	125	8,5	12,41	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45
	Масло сливочное	10	0,8	0,28	14,76	71,8	0,03	0,00	0,1	-	22	76,8	4,8	1,0
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0	0,3	0	0	27,6	0,58	0,01	-
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,2	14,0	28,0								
	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	5,0	0,0		8,0	96,1	0,0	2,3
	ИТОГО	520	13,58	21,03	130,20	687,73	0,20	5,77	0,20	1,75	251,24	332,51	25,66	4,75
	Обед													
36	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	15/250	5,2	6,5	22,09	150	0,21	6,10	-	-	35,89	-	-	1,3
637	Курица запеченная	1/65	13,6	21,1	0,0	206,25	0,03	0,0	16,0	-	31,2	14,4	16,0	1,44
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
304	Рис отварной с маслом	5/150	5,47	4,28	40,04	223,14	-	0	-	-	8,4	-	48,6	1
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24	141	0,0	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
943	Чай с сахаром	200	0	0,2	14,0	28	0	0	0	-	6,0	0	0	0,4
	ИТОГО	795	26,35	37,05	102,49	772,68	0,24	7,09	16,0	-	95,28	139,6	74,5	9,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	39,93	58,08	232,69	1460,41	0,44	12,86	16,2	1,75	346,52	472,11	100,16	14,63

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак VI день													
94	Рисовая каша молочная на цельном молоке	210	4,07	4,52	35,46	197,0	0,14	1,14	38,25	-	202,4	194,73	37,03	0,68
3	Бутерброд с сыром и слив. маслом	50	32,64	13,78	60,11	-	0,17	-	0,15	5,45	215,99	211,0	42,91	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,2	14,0	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
	Кондитерские изделия	20	3,7	0,9	8,0	113	-	-	-	-	9,9	-	-	-
	ИТОГО	480	40,41	19,4	117,57	338,0	0,31	1,14	38,4	5,45	252,13	405,73	79,94	2,82
	Обед													
170	Борщ из свежей капусты с говядиной тушенной со сметаной	10/15/25 0	4,91	1,81	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	-	44,38	53,23	26,25	1,19
443	Вареники с картошкой отварные со слив. маслом	170	13,6	6,61	46,16	333,42	0,65	0,0	-	-	39,46	-	-	0,34
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24	141	0,0	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
377	Чай фруктовый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04
	ИТОГО	705	18,99	12,98	195,41	576,92	0,7	10,29	0,0	0,001	111,44	53,81	26,26	1,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1185	59,4	32,09	312,98	914,92	1,01	11,43	38,4	5,451	363,57	459,54	106,2	4,39

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак VII день													
304	Плов с курицей	200	17,0	20,30	35,69	377	0,06	1,01	48	-	45,1	199,3	47,5	2,19
	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5	-	0,3	-	-	6,9	25,2	9,9	5,58
948	Кисель п/я	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	1	75,8	-	2,2
	Овощная нарезка	20	0,02	0,16	0,5	2,8	0,06	0	0	0	-	-	-	-
	ИТОГО	450	17,26	22,74	60,93	487,70	0,12	1,31	48,0	-	53,0	300,3	57,4	9,97
	Обед													
204	Суп картофельный с гречневой крупой с говядиной тушенной	15/250	2,8	2,68	17,14	104,50	0,11	8,25	0,00	-	26,1	82,65	28,50	1,30
286	Тефтели мясные	60/20	12,91	11,78	14,9	223,0	0,06	0,85	39,0	-	57,8	141,4	28,4	1,27
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
679	Гречка отварная с маслом	5/150	5,61	7,46	35,84	230,45	0,18	0,0	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,95
377	Чай с лимоном	200	1,14	4,51	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24	141	0,0	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
	ИТОГО	810	24,54	31,4	101,95	780,57	0,36	5,4	39,03	0,01	243,92	618,67	223,49	25,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	41,8	54,14	162,88	1268,27	0,48	6,44	87,03	0,01	296,92	918,97	280,89	35,07

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак IX день													
286	Тефтели мясные	60/20	12,91	11,78	14,9	223	0,06	0,85	39,0	-	57,8	141,4	28,4	1,27
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
679	Гречка отварная с маслом	150	5,61	7,46	35,84	230,45	0,18	0,0	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,24	2,28	14,76	70,5	-	0,3	-	-	6,9	25,2	9,9	5,58
868	Компот из с/ф	200	-	2,32	9,8	47	0,01	1,08	0,01	-	6,4	3,6	-	0,18
	ИТОГО	510	20,36	24,25	77,66	595,24	0,25	2,92	39,03	-	90,97	378,70	105,80	11,14
	Обед													
87	Суп картофельный с рисом и сайрой	15/250	8,4	8,61	14,34	167,25	0,1	9,11	150	-	45,3	176,53	47,35	1,26
637	Курица запеченная	1/65	13,6	21,1	0,0	206,25	0,03	0,0	16,0	-	31,2	14,4	16,0	1,44
228	Соус красный основной	50	1,6	0,41	2,36	24,29	0,0	0,69	-	-	6,89	-	-	0,16
688	Макаронные изделия отварные	150	4,52	5,52	26,45	168,45	0,06	0,0	21,0	-	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24	141	0,0	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,2	14,0	57,33	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО	790	28,6	40,4	81,15	738,28	0,19	9,86	187,0	0,001	121,85	328,68	84,48	4,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	48,96	64,65	158,81	1330,52	0,44	12,78	226,03	0,001	212,82	707,38	190,28	15,51

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак X день													
443	Вареники с картофелем отварные с маслом слив.	180	20,4	7,9	55,39	400	0,65	0	-	-	39,46	-	-	0,34
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,24	2,28	14,76	70,5	-	0,3	-	-	6,9	25,2	9,9	5,58
959	Какао на цельном молоке	200	3,72	3,52	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,001	122	90	19,0	0,56
	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	5,0	-		8,0	96,1	0,0	2,3
	ИТОГО	510	24,66	14,1	105,94	662,70	0,71	6,6	0,01	0,001	176,36	121,3	28,9	8,78
	Обед													
37	Суп картофельный с клецками с курицей	15/250	6,07	5,07	17,84	147,64	0,09	13,06	-	-	23,55	-	-	1,06
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	7,85	13,87	6,53	150,0	0,1	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
804	Рис отварной с маслом	10/150	0,54	3,78	39,96	178,2	-	-	-	-	8,4	-	48,6	1,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	24	141	0,0	0	0	0,001	27,6	0,58	0,01	0
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,2	14,0	28	0,0	0,0	0,0	-	6,0	0,0	0,0	0,04
	ИТОГО	835	14,94	27,28	98,31	654,24	0,19	16,41	0,01	0,001	111,86	239,04	108,38	3,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1345	39,6	41,38	204,25	1316,94	0,9	23,01	0,02	0,002	288,22	360,34	137,28	11,82