

Десятидневное циклическое меню

Возра

ОВЗ 5-9 и 1-11 классов

МБОУ "Черемушкинская СОШ" имени Героя Советского Союза И.Н.Черникова

Утвердил:

должность

Ф.И.О.

дата

09

01

2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00	
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	230	6,16	6,90	42,00	255,45	184	0,00	
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,50	0,16	149,60	14	0,00	
		Завтрак		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,20	11,63	51,24	54-34ж-2020	0,00	
	1	Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00	
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,22	2,23	15,07	89,66	101	0,00	
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200	10,05	6,12	45,34	275,83	181	0,00	
		Обед		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9,78	30,28	0,00	311,59	полуфабрика	0,00	
		Обед		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	76,68	388	0,00	
		Итого за день:				1230	36,99	63,63	169,57	1431,21		0
2	1	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00	
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,78	7,28	31,85	224,60	184	0,00	
		Завтрак		РАССТЯГАН С ПОВИДЛОМ 50ГР	50	3,5	2,00	28,50	146,50	пром	0,00	
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	14,73	102,30	382	0,00	
	1	Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00	
		Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С ГРЕНКАМИ	220	4,62	4,78	25,02	171,24	54-18с-2020	0,00	
		Обед		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,51	13,47	24,81	234,96	128	0,00	
		Обед		РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)	90	16,07	19,59	4,62	275,46	54-9р-2020	0,00	
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,00	6,10	24,38	430	0,00	
		Итого за день:				1220	47,09	51,29	175,79	1400,6		0
3	1	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00	
		Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	230	8,16	9,20	42,45	286,49	184	0,00	
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,93	0,00	72,67	14	0,00	
		Завтрак		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	56,94	394	0,00	
	1	Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00	
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230	5,63	7,67	8,64	126,60	95	0,00	
		Обед		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	24,95	27,79	41,27	515,70	375	0,00	
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0,00	17,43	69,67	349	0,00	
		Итого за день:				1200	51,36	51,91	163,43	1349,23		0
	4	1	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	210	5,99	6,74	31,04	208,50	54-1к-2020	0,00	
		Завтрак		ДЖЕМ	20	0,12	0,02	14,14	55,10		0,00	
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	0,00	

1	4	Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	15,03	34,84	20,15	455,08	258	0,00
		Обед		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,48	6,29	7,89	94,69	56	0,00
		Обед		КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349	0,00
1	4	Итого за день:			1020	39,33	55,77	148,45	1272,06		0
1	5	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Завтрак		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	6,81	11,49	34,21	268,05	210	0,00
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	пром	0,00
1	5	Обед		КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Обед		СУП С КЛЕЦКАМИ	230	7,34	8,12	19,65	181,26	118,2	0,00
		Обед		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	5,19	31,86	191,63	181	0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	90	10,97	14,84	3,26	190,83	260	0,00
1	5	Обед		КИСЕЛЬ	180	0	0,00	25,39	101,54	411	0,00
2	1	Итого за день:			1200	38,79	41,25	183,88	1284,55		0
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,93	10,59	32,09	255,98	184	0,00
		Завтрак		РАССТЯГАН С ПОВИДЛОМ 50ГР	50	3,5	2,00	28,50	146,50	пром	0,00
2	1	Обед		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	14,73	102,30	382	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГРЕНКАМИ	200	9,27	8,46	23,83	218,96	84	0,00
		Обед		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	170	4,84	8,62	30,30	217,87	202,1	0,00
		Обед		ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	100	9,78	26,40	0,00	276,71	пром	0,00
		Обед		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	76,68	388	0,00
2	1	Итого за день:			1200	47,52	60,48	184,82	1516,16		0
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	7,32	11,56	37,08	282,31	182	0,00
		Завтрак		ДЖЕМ	20	0,12	0,02	14,14	55,10	430	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,00	6,10	24,38	209	0,00
2	2	Обед		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230	5,63	7,67	8,64	126,60	95	0,00
		Обед		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	24,95	27,79	41,27	515,70	375	0,00
		Обед		КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	19,55	83,08	349	0,00
2	2	Итого за день:			1200	51,75	52,74	167,21	1369,63		0
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	230	6,16	6,90	42,00	255,45	184	0,00
		Завтрак		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,93	0,00	72,67	14	0,00
		Завтрак		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,89	113,15	388	0,00
2	3	Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58	пром	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	15,03	34,84	20,15	455,08	258	0,00

	Обед		ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ		80	1,48	6,29	7,89	94,69		56	0,00
	Обед		КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0	0,00	17,43	69,67		349	0,00
2	Итого за день:				1020	35,79	55,39	151,52	1281,87		0	0,00
2	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58		пром	0,00
			КАША "ДРУЖБА"		230	5,33	8,72	28,20	213,42		190	0,00
			МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,1	16,50	0,16	149,60		14	0,00
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,31	2,43	16,94	103,50		379	0,00
2	Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58		пром	0,00
			СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		230	8,25	3,12	15,08	121,85		87	0,00
			КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,18	5,86	46,06	277,29		181	0,00
			ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР		90	10,97	14,84	3,26	190,83		260	0,00
			КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,91	0,05	19,55	83,08		349	0,00
2	Итого за день:				1230	46,91	52,68	169,41	1360,73		0	0,00
2	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58		пром	0,00
			КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ		210	5,99	6,74	31,04	208,50		54-1к-2020	0,00
			ВЯЛКО		100	0,4	0,40	9,80	47,00		пром	0,00
			КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	14,73	102,30		382	0,00
2	Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58		пром	0,00
			СУП ГОРОХОВЫЙ, С ГРЕНКАМИ		200	8,05	3,48	24,94	169,41		127	0,00
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	4,8	7,35	30,77	208,58		202,1	0,00
			БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		90	13,95	13,02	3,57	192,14		245	0,00
			ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0,00	6,10	24,38		430	0,00
2	Итого за день:				1260	44,8	35,16	161,11	1173,47		0	0,00
			Среднее значение за период:		1178	44,03	52,03	167,52	1343,95		0	0,00