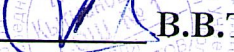



Согласовано:
Директор МБОУ
Кытмановская СОШ № 1


В.В.Титов
30 августа 2024 года

Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо


А.В.Беккер
30 августа 2024 года



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ
при МБОУ Кытмановская СОШ № 1
обеда детей ОВЗ
с сентября 2024 по май 2025 года

№ рецепта	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал	Цена
1 день							
Завтрак							
	каша вязкая молочная овс	200	8,6	10,8	34,2	235	
	Булочка "Ванильная"	50	3,95	2,4	29	171,5	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	15,15	14,7	87,1	523	0
Обед							
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	145,25	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,37	8,52	31,05	261,75	0
	Итого за день	970	23,52	23,22	118,15	784,75	0
2 день							
Завтрак							
	Картофельное пюре	150	2,1	5	19,7	145,8	
	Тефтели из говядины с рис	90	12,05	12,29	9	216	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	475	16,75	18,79	52,6	478,3	0
Обед							
54-2с	Борщ со свежей капустой	250	5,88	7,62	12,62	142,8	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,48	9,12	36,52	259,3	0
	Итого за день	960	25,23	27,91	89,12	737,6	0
3 день							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	3,3	6,9	23,9	178	
	Булочка маковая	60	6	3,5	29	141,8	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	495	13,2	13,3	80,7	461,9	0
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макар	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	9,1	5,7	46,3	261,7	0
	Итого за день	930	22,3	19	127	723,6	0
4 день							
Завтрак							
	Рис отварной	150	3,4	5,4	34,9	202,1	
	Котлета рыбная с морковь	100	11,6	5,6	4,8	198,2	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	18,9	13,9	67,5	542,4	0

Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	12,25	8,65	48,15	308,52	0
	Итого за день	970	31,15	22,55	115,65	850,92	0
5 день							
Завтрак							
	каша вязкая молочная пше	200	5,4	11,7	31,8	271	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Булочка маковая	60	6	3,5	29	141,8	
	Хлеб 1 с	50	4,1	0,8	24,6	105,6	
	Итого	510	15,8	16	92,1	546,3	0
Обед							
54-4с	рассольник "Ленинградски	200	4,6	5,7	11,6	116,1	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	8,5	8,6	39,4	258,2	0
	Итого за день	945	24,3	24,6	131,5	804,5	0
6 день							
Завтрак							
	Каша перловая	150	3,4	4,5	31,5	185	
	Котлета из говядины	90	12,25	12,7	12,9	265,5	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	475	19,55	20,1	72,2	592,6	0
Обед							
54-2с	Борщ "Сибирский"	250	4,7	7,62	12,62	142,8	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,6	10,52	40,42	284,9	0
	Итого за день	960	28,15	30,62	112,62	877,5	0
7 день							
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	15,02	17,5	34,28	301,2	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	385	18,92	20,4	62,08	443,3	0
Обед							
	Суп с клёцками	250	4,1	6,3	15,62	163,2	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8	9,2	43,42	305,3	0
	Итого за день	870	26,92	29,6	105,5	748,6	0
8 день							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчат	150	5,2	6,9	35,9	238,9	
	Биточек из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	

	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
		475	20,4	22,5	76,1	615,9	0
Обед							
	Суп сиз рыбных консерв	250	3,6	6,2	13,8	154,3	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	7,5	9,1	41,6	296,4	0
	Итого за день	960	27,9	31,6	117,7	912,3	0
9 день							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке	200	5,2	2,55	23,1	138	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	7,8	4,05	47	254,5	0
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Булочка "Ванильная"	50	3,8	3,4	25,45	147,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	535	16,05	12,05	73,6	456,02	0
	Итого за день	970	23,85	16,1	120,6	710,52	0
10 день							
Завтрак							
	Плов из отварной говядин	200	14,3	12,7	52,8	348,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	16,9	14,2	76,7	464,7	0
Обед							
	Суп "Крестьянский"	250	4,1	6,3	15,62	163,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	6,7	7,8	39,52	279,7	0
	Итого за день	920	23,6	22	116,22	744,4	0
11 день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	12,7	15,3	3,3	410,3	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	385	16,6	18,2	31,1	552,4	0
Обед							
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	145,25	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,37	8,52	31,05	261,75	0
	Итого за день	870	24,97	26,72	62,15	814,15	0
12 день							
Завтрак							
	Макаронны отварные	150	4,1	6,9	32,8	196,8	
	Фрикадельки из говядины	90	10,26	11,9	6	172,01	

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	50	4,1	0,8	24,6	105,6	
	Итого	490	18,76	19,6	70,1	502,31	0
Обед							
54-2с	Борщ со свежей капустой	250	5,88	7,62	12,62	142,8	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,48	9,12	36,52	259,3	0
	Итого за день	975	27,24	28,72	106,62	761,61	0
13 день							
Завтрак							
	каша манная	200	4,8	5,7	30,4	222	
	Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	17	19	73,2	549,8	0
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макар	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	9,1	5,7	46,3	261,7	0
	Итого за день	920	26,1	24,7	119,5	811,5	0
14 день							
Завтрак							
	Пюре гороховое	150	11,45	1,3	33,8	204,8	
	Тефтели с рисом	90	10,25	10,6	7,5	175,64	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	475	25,6	14,8	69,1	522,54	0
Обед							
54-4с	рассольник "Ленинградски	200	4,6	5,7	11,6	116,1	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	8,5	8,6	39,4	258,2	0
	Итого за день	910	34,1	23,4	108,5	780,74	0
15 день							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	200	5,8	5,8	33	207,8	
	Булочка маковая	60	6	2,5	29	141,8	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	50	4,1	0,6	24,6	105,6	
	Итого	510	17,5	10,3	97,2	508,7	0
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	12,25	8,65	48,15	308,52	0
	Итого за день	995	29,75	18,95	145,35	817,22	0
16 день							

Завтрак							
	Жаркое по домашнему	200	15,1	18,7	37,2	418	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
		435	19	21,6	65	560,1	0
Обед							
54-2с	Борщ "Сибирский"	250	4,7	7,62	12,62	142,8	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,6	10,52	40,42	284,9	0
	Итого за день	920	27,6	32,12	105,42	845	0
17 день							
Завтрак							
	сыр твердых сортов в наре	15	3,5	4,4	0	53,7	
	Суп молочный с макаронь	250	6,8	6,9	22,15	178,7	
	какао на молоке	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	500	17,3	16,3	51,85	421,4	0
Обед							
	Суп сиз рыбных консерв	250	3,6	6,2	13,8	154,3	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	7,5	9,1	41,6	296,4	0
	Итого за день	985	24,8	25,4	93,45	717,8	0
18 день							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчат	150	5,2	6,9	35,9	238,9	
	Биточек из говядины	90	11,3	12,7	12,4	234,9	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	475	20,4	22,5	76,1	615,9	0
Обед							
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	145,25	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	8,37	8,52	31,05	261,75	0
	Итого за день	960	28,77	31,02	107,15	877,65	0
19 день							
Завтрак							
	каша вязкая молочная овс	200	8,6	10,8	34,2	235	
	Булочка "Ванильная"	50	3,95	2,4	29	171,5	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	16,45	16,1	91	548,6	0
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	485	12,25	8,65	48,15	308,52	0

	Итого за день	970	28,7	24,75	139,15	857,12	0
20 день							
Завтрак							
	Плов из отварной говядины	200	14,3	12,7	52,8	348,2	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	
	Хлеб 1 с	40	2,6	1,7	19,7	104,4	
	Итого	440	17,9	14,5	88,2	519,5	0
Обед							
54-4с	рассольник "Ленинградский"	200	4,6	5,7	11,6	116,1	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,4	10,6	53,5	
	Хлеб 1 с	35	2,3	1,5	17,2	88,6	
	Итого	435	8,5	8,6	39,4	258,2	0
	Итого за день	875	26,4	23,1	127,6	777,7	0