

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МКОУ «Осколковская СОШ»

имени В.П. Карташова

Ю.В. Фомина

« 30 » августа 2024 г.

МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П. Карташова
Примерное циклическое меню (10 дней) для 1-4 (ОВЗ) классов
на 2024-2025 учебный год

| № рецепта | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 35 | 5 | 7,1 | 14,5 | 145 |
| пром | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 24,1 | 44,4 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 180 | 18,2 | 18,2 | 17,6 | 312 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,3 | 2,7 | 6,2 | 57 |
| Итого | | 700 | 32,5 | 34,4 | 166,7 | 1064,4 |
| 2 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| пром | Булочка | 60 | 4,9 | 2,7 | 32,2 | 172,9 |
| пром | апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты | 250 | 2 | 5,4 | 12,8 | 111,11 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| Итого | | 710 | 15,9 | 9,3 | 110,7 | 611,01 |
| 3 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| пром | Йогурт | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| пром | бисквит | | | | | |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 374 | Рыба тушеная в том. соусе | 100 | 8,9 | 4,4 | 4,7 | 94 |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 187 |
| 64 | Салат из отварной свеклы | 60 | 1 | 4,8 | 5 | 69 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 35 | 5 | 7,1 | 14,5 | 145 |
| Итого | | 695 | 29,8 | 26,4 | 114,1 | 835 |
| 4 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 7,1 | 14,5 | 145 |
| пром | сок | 200 | | | | |
| пром | Печенье | 30 | 1,35 | 5,1 | 20,1 | 132 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 134 | Суп картофельный с рыб. консер. | 250 | 2,3 | 5,5 | 12,7 | 115 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |

| | | | | | | |
|------|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| | Итого | 640 | 21,45 | 24,2 | 105,1 | 740 |
| | 5 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 35 | 5 | 7,1 | 14,5 | 145 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Чоко-пай | 150 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 311 | Каша рисовая молочная | 180 | 4,5 | 7,3 | 27,6 | 196 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | Йогурт | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| пром | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 715 | 23,8 | 20,8 | 117,9 | 775 |
| | Итого за 5 дней | 3460 | 123,45 | 115,1 | 614,5 | 4025,41 |
| | 6 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,1 | 2,8 | 9,5 | 82 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Йогурт | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 330 | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 4,4 | 40 | 233 |
| 164 | Котлета, томатный соус | 80 | 11,9 | 7,9 | 12,2 | 170 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 43 | Салат из капусты | 60 | 1,3 | 2,7 | 6,2 | 57 |
| | Итого | 650 | 32 | 18,9 | 147,1 | 911 |
| | 7 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| пром | йогурт | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| пром | расстягай | 60 | 3,9 | 2,9 | 26,8 | 152 |
| пром | сыр | | | | | |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,4 | 5 | 15,7 | 123 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| | Итого | 710 | 20,2 | 13,9 | 108,5 | 667 |
| | 8 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 2,4 | 7,5 | 31 | 202 |
| | пряник | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 9 | Плов из отварной птицы | 200 | 31,8 | 39 | 31,5 | 611 |
| 648 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 21,7 | 85 |
| 43 | Салат из капусты и моркови | 60 | 1,3 | 2,7 | 6,2 | 57 |
| пром | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,4 | 7,5 | 31 | 202 |
| | Итого | 610 | 43,4 | 50,2 | 138,7 | 1201 |
| | 9 день | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| пром | расстегай | 60 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 89 |
| пром | сыр | 30 | 7,9 | 8 | 0 | 105 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,3 | 4,4 | 30,8 | 204 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 |
| пром | хлеб | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| Итого | | 640 | 32,62 | 25,68 | 104,1 | 738 |
| 10 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Чоко-пай | 100 | | | | |
| | сок | 200 | | | | |
| пром | йогурт | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 |
| пром | хлеб | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 246 |
| пром | Бутерброд с сыром и маслом | 35 | 5 | 7,1 | 14,5 | 145 |
| пром | банан | 120 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого | | 635 | 20,1 | 16 | 120,2 | 723 |
| Итого за 5 дней | | 3245 | 148,32 | 124,68 | 618,6 | 4240 |
| Итого за 10 дней | | 6705 | 271,77 | 239,78 | 1233,1 | 8265,11 |

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, 2006, автор Коровка Н.С.