





<p><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>Утверждено  решением педагогического совета  протокол № 1 от 31.08.2023  директор МБОУ СОШ № 5   /О.Ю.Звягина/  подпись Ф.И.О  приказ 01-08/400 от 31.08.2023</p> 	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b></p> <p>Утверждено  решением педагогического совета  протокол № 1 от 31.08.2023  директор МБОУ СОШ № 5   /О.Ю.Звягина/  подпись Ф.И.О  приказ 01-08/400 от 31.08.2023</p> 
---	--

**Циклическое меню обеда 1-4 классы, в том числе диетическое, для детей инвалидов и ОВЗ 2023 -2024 учебный год  
(Осень – зима)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
1.3-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
18.1-25	кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	510	20,5	27,3	71,7	615,6
Обед						
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1
12.4-90	Шницель мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,6	8,8	21,3	174,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	682	23,5	22,3	80,1	611,0



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1,4	8,0
12.13-240	Плов из птицы	240	18,2	15,6	43,4	396,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	15	2,1	5,4	7,4	92,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>16,2</b>	<b>85,2</b>	<b>586,7</b>
Обед						
3.13-60	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,4	3,5	42,1
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,8	10,3	91,2
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	246,4
13.8-150	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,7	7,7	33,3	231,0
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>29,7</b>	<b>24,8</b>	<b>72,2</b>	<b>618,5</b>
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
17.1-30	Сыр порционный	30	7,0	8,9	0,0	107,5
7.2-200	Каша овсяная из хлопьев овсяных	200	6,3	6,0	28,3	192,6
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
16.5-60	Булочка со сгущенным молоком	60	3,5	9,8	28,7	217,0
	ИТОГО	530	20,1	16,2	89,8	584,5
Обед						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	8,2	5,7	3,8	99,7
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	710	21,5	20,1	100,7	678,5
Полдник						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,3	14,0	11,0	210,4
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	500	20,8	22,8	87,0	642,4
Обед						
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7
12.8-90	Голубцы ленивые	90	6,8	11,2	5,5	149,4
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,6	224,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	700	19,0	26,6	107,3	771,1
Полдник						

[illegible]



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 2						
Завтрак						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	246,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	540	27,9	25,2	75,9	657,3
Обед						
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59,0
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	775	27,2	22,6	66,0	578,8
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 1						
Завтрак						
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3
17.1-30	Сыр порционный	30	7,0	8,9	0,0	107,5
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	4,5	31,6	191,7
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	680	30,2	24,6	83,5	675,8
Обед						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	2,8	12,2	99,7
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	90	10,9	8,8	7,0	151,3
13.1-150	Рис отварной	150	3,6	5,1	33,3	193,5
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	700	23,5	20,4	113,7	765,5
Полдник						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 3						
Завтрак						
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9
12.5-240	Плов с мясом	240	23,4	20,4	29,6	395,6
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>30,2</b>	<b>26,5</b>	<b>60,5</b>	<b>608,5</b>
Обед						
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7
12.4-90	Биточек мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	4,8	10,5	101,5
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,5	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>26,6</b>	<b>24,2</b>	<b>108,6</b>	<b>768,7</b>
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 4						
Завтрак						
3.13-60	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,4	3,5	42,1
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	8,2	5,7	3,8	99,7
13.7-150	Картофель отварной	150	2,8	4,8	24,6	153,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>19,3</b>	<b>18,9</b>	<b>78,0</b>	<b>547,0</b>
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1,4	8,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9
12.10-90	Курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>35,8</b>	<b>25,4</b>	<b>95,0</b>	<b>745,2</b>
Полдник						



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 5						
Завтрак						
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.12-200	Кефир	200	5,0	4,4	8,2	94,5
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	480	37,8	13,9	107,3	705,1
Обед						
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	3,0	4,2	62,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,3	14,0	11,0	210,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,4	22,1	105,4
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	700	22,8	27,8	90,1	714,2
Полдник						