





<p>СОГЛАСОВАНО</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>УТВЕРЖДЕНО</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> 
---	--

**Цикличное меню обеда 5-11 класс, 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
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	700	25,6	27,7	87,5	703,8



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергии, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
2.2-100	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,2	2,3	13,3
12.13-260	Плов из птицы	260	19,7	16,9	47,0	429,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	26,6	17,8	103,0	689,5
Обед						
3.13-100	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,6	5,8	70,2
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3
13.8-180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,0	9,2	40,0	277,2
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	880	39,6	40,3	122,2	1013,4
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						
17.1-40	Сыр порционный	40	9,3	11,8	0,0	143,3
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	7,9	7,5	35,4	240,8
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	590	26,1	20,9	110,2	732,9
Обед						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	120 (60/60)	9,8	6,8	4,6	119,6
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	850	26,7	26,8	119,0	838,2
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						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	580	25,9	27,6	110,6	809,2
Обед						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.8-100	Голубцы ленивые	100	7,6	12,4	6,1	166,0
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,3	269,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	22,5	34,8	129,4	942,6
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.1-100	Биточки рыбные	100	13,9	5,1	20,0	181,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	580	24,8	16,9	113,7	730,3
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,2	2,3	13,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	29,6	24,3	88,7	691,7
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
17.1-50	Сыр порционный	50	11,6	14,8	0,0	179,1
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	41,8	313,1
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	750	39,6	39,6	107,0	933,3
Обед						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	28,0	25,3	135,9	930,3
Полдник						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 2						
Завтрак						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	630	33,9	31,1	97,1	828,4
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	30,8	26,6	63,4	683,4
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						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	32,9	31,9	89,1	787,2
Обед						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	12,6	121,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	31,3	32,0	124,9	913,5
Полдник						

[illegible]



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 5						
Завтрак						
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	530	48,7	16,2	136,2	885,8
Обед						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	25,4	33,5	132,2	953,8
Полдник						