

Согласовано :

Директор МБОУ

Кытмановская СОШ №2

имени А.И. Долматова

Л.Н. Сафрошкина

«25» августа 2023 год



Утверждаю
Председатель Совета
Кытмановского Райпо

А.В. Беккер

«25» августа 2023 год.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для столовой

при МБОУ КЫТМАНОВСКОЙ СОШ №2 имени
А.И. Долматова

для детей ОВЗ

на сентябрь 2023 –май 2024г

	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день 1 завтрак						
Каша пшеничная на молоке	200	31,60	6	1,4	41,2	204
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	464	76,6	16,27	11,73	78,21	485,62
2 завтрак						
Щи со св капустой и картофеле	250	22,20	5,77	7,57	7,12	120,07
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого	484	27,8	8,24	9,1	29,43	232,99
Итого за день	948	104,4	24,51	20,83	107,64	718,61
2 день 1 Завтрак						
Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
Каша ячневая	150	15,1	4,65	9,15	30,9	231
Тефтели мясные 2 вар	90	47,80	11,34	10,53	9,99	177,3
Кисель из свежих плодов	200	15,20	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	534	98,6	19,11	21,385	72,6	562,59
2 Завтрак						
Борщ со свежей капусты	250	24,20	5,87	7,62	12,62	142,77
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого	484	29,8	8,34	9,15	34,93	255,69
Итого за день	1018	128,4	27,45	30,53	107,53	818,28
3 день						
1 Завтрак						
Суп молочный	200	28,60	5,5	5,58	17,72	143,02
Булочка дорожная	58	10,00	4,04	8,43	31,9	221,16
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	492	44,2	12,01	15,54	71,93	477,1
2 завтрак						
Суп с макаронными изделиями	250	22,90	6,45	3,47	23,12	149,5
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого	484	28,5	8,92	5	45,43	262,42
Итого за день	976	72,7	20,93	20,54	117,36	739,52
4 день						
1 завтрак						
Каша геркулесовая на молоке	200	28,70	5,6	10,4	26,4	230,0
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого:	464	73,7	15,87	20,73	63,41	511,62
2 завтрак						
Суп картофельный с бобовыми	250	20,00	8,35	5,75	20,35	166,42
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
Итого	484	25,6	10,82	7,28	42,66	279,34
Итого за день	948	99,3	26,69	28,01	106,07	790,96

5 день							
1 завтрак							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Фрикадельки	90	47,80	11,8	9,09	9,81	166,5
	Картофельное пюре	150	26,00	3,1	6,0	19,7	145,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	99,3	17,92	16,695	53,52	434,79
2 завтрак							
	Рассольник Ленинградский	250	27,80	5,92	7,8	17	161,72
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	33,4	8,39	9,33	39,31	274,64
	Итого за день	1018	132,7	26,31	26,02	92,83	709,43
6 день							
1 завтрак							
	Каша молочная с рисом	200	30,60	5,2	6,5	28,4	193,7
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	464	75,6	15,47	16,83	65,41	475,32
2 завтрак							
	Борщ «Сибирский»	250	24,50	11,5	6,25	16,25	157,5
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	30,1	13,97	7,78	38,56	270,42
	Итого за день	948	105,7	29,44	24,61	103,97	745,74
7 день							
1 завтрак							
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
	Помидоры свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Макароны отварные	150	15,50	5,3	5,5	32,7	202
	Фрикадельки в соусе	90	47,80	10,35	8,91	7,2	152,1
	Компот из с/ф	200	12,40	0,5	0,0	19,8	81
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	96,2	18,87	16,015	77,01	529,69
2 завтрак							
	Суп картофельный с клёцками	250	23,70	5,77	4,17	14,25	117,57
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	29,3	8,24	5,7	36,56	230,49
	Итого за день	1018	125,5	27,11	21,71	113,57	760,18
8 день							
1 завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60	12,20	0,82	2,7	4,5	45,6
	Омлет натуральный	200	65,5	20	33,4	3,8	398
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	494	85,2	23,39	37,63	30,81	557,62

2 завтрак							
Суп. с рыбными консервами	250	26,50	9,87	5,12	15,52	147,45	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	32,1	12,34	6,65	37,83	260,37	
Итого за день	978	117,3	35,73	44,28	68,64	817,99	
<u>9 день</u>							
1 завтрак							
Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47	
Котлета куриная	90	47,80	17,28	3,96	12,11	152,51	
Каша гречневая	150	19,00	8,2	6,9	35,9	238,9	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 с.	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	534	90,4	28,4	12,465	71,82	512,8	
2 завтрак							
Суп картофельный с бобовыми	250	20,00	8,35	5,75	20,35	166,42	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	25,6	10,82	7,28	42,66	279,34	
Итого за день	1018	116	39,22	19,74	114,48	792,14	
<u>10 день</u>							
1 завтрак							
Помидоры свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47	
Птица тушеная в соусе	150	41,60	15,3	12	0,2	171	
Каша перловая	150	15,1	4,5	6	31,95	204	
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88	
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	594	100,2	23,52	19,605	70,66	557,59	
2 завтрак							
Суп «Крестьянский» с крупой	250	19,90	6,4	7,77	13,42	149,3	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	25,5	8,87	9,3	35,73	262,22	
Итого за день	1078	125,7	32,39	28,9	106,39	819,81	
<u>11 день</u>							
1 завтрак							
Каша манная на молоке	200	30,60	4,8	0,2	39,6	186	
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88	
Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5	
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	464	75,6	15,07	10,53	76,61	467,62	
2 завтрак							
Щи из свежей капусты	250	22,20	5,77	7,57	7,12	120,07	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	27,8	8,24	9,1	29,43	232,99	
Итого за день	948	103,4	23,31	19,63	106,04	700,61	

12 день							
1 завтрак							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Жаркое по-домашнему (курица)	200	54,20	18,4	19,2	20	320
	Чай с лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	494	79,7	21,42	20,805	44,01	442,49
2 завтрак							
	Борщ со свежей капусты	250	24,20	5,87	7,62	12,62	142,77
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	29,8	8,34	9,15	34,93	255,69
	Итого за день	978	109,5	29,76	29,95	78,94	698,18
13 день							
1 завтрак							
	Каша пшенная на молоке	200	31,60	6	1,4	41,2	204
	Булочка «Российская»	58	10	4,04	8,43	31,9	221,16
	Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	492	67,1	13,31	11,36	110,11	599,28
2 завтрак							
	Суп с макаронными изделиями	250	22,90	6,45	3,47	23,12	149,5
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	28,5	8,92	5	45,43	262,42
	Итого за день	976	95,6	22,23	16,36	155,54	861,7
14 день							
1 завтрак							
	Творожная запеканка	200	54,40	34,2	24,4	31	488
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	434	60	36,67	25,93	53,31	600,92
2 завтрак							
	Суп картофельный с горохом	250	20,00	8,35	5,75	20,35	166,42
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	25,6	10,82	7,28	42,66	279,34
	Итого за день	918	85,6	47,49	33,21	95,97	880,26
15 день							
1 завтрак							
	Суп молочный с макарон издел	200	28,6	5,5	5,58	17,72	143,02
	Булочка сдобная	75	15,1	4,04	8,43	31,9	221,16
	Чай с лимоном	200	5,00	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	509	51,2	12,11	15,54	72,13	478,2
2 завтрак							
	Рассольник «Ленинградский»	250	27,80	5,92	7,8	17	161,72
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	33,4	8,39	9,33	39,31	274,64
	Итого за день	993	84,6	20,5	24,87	111,44	752,84

16 день							
1 завтрак							
Икра свекольная	60	14,80	0,82	2,7	4,57	45,6	
Макаронны отварные	150	15,5	5,3	5,5	32,7	202	
Фрикадельки мясные	90	47,8	11,8	9,09	9,81	166,5	
Кисель из свежих плодов	200	15,20	0,4	0,1	14,4	59,7	
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	534	95,8	20,59	18,92	77,29	559,92	
2 завтрак							
Борщ «Сибирский»	250	24,50	11,5	6,25	16,25	157,5	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	30,1	13,97	7,78	38,56	270,42	
Итого за день	1018	125,9	34,56	26,7	115,85	830,34	
17 день							
1 завтрак							
Каша «Дружба»	200	26,8	5	6,9	23,9	178	
Компот из кураги	200	12,4	1	0,1	15,7	66,9	
Пирог печеный с капустой	58	12,5	5,32	4,27	21,75	146,25	
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	492	54,2	13,59	12,8	77,16	477,27	
2 завтрак							
Суп картофельный с клецками	250	23,70	5,77	4,17	14,25	117,57	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	29,3	8,24	5,7	36,56	230,49	
Итого за день	976	83,5	21,83	18,5	113,72	707,76	
18 день							
Помидоры свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47	
Тефтели мясные	90	47,8	11,34	10,53	9,99	177,3	
Пюре гороховое	150	19,20	3,1	6,0	19,7	145,8	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	534	90,6	17,36	18,135	53,5	444,49	
2 завтрак							
Суп с рыбными консервами	250	26,50	9,87	5,12	15,52	147,45	
Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8	
Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого	484	32,1	12,34	6,65	37,83	260,37	
Итого за день	1018	122,7	29,7	24,78	91,33	704,86	
19 день							
Каша геркулесовая на молоке	200	28,7	5,6	10,4	26,4	230	
Сок яблочный натуральный	200	23,00	1	0,0	21,2	88	
Сыр в нарезке	30	19,50	7	8,8	0	107,5	
Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12	
Итого:	464	73,7	15,87	20,73	63,41	511,62	

2 завтрак							
	Суп картофельный с фасолью	250	20,00	8,35	5,75	20,35	166,42
685	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	25,6	10,82	7,28	42,66	279,34
	Итого за день	948	99,3	26,69	28,01	106,07	790,96
20 день							
	Огурцы свежие в нарезке	60	18,00	0,45	0,075	1,5	8,47
	Макароны отварные	150	15,50	5,3	5,5	32,7	202
	Котлета мясная	90	47,80	16,43	16,3	14,6	271,5
	Кисель из свежих плодов	200	15,20	0,4	0,1	14,4	59,7
685	Хлеб 1 с	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого:	534	99	24,85	23,505	79,01	627,79
2 завтрак							
	Рассольник «Ленинградский»	250	27,80	5,92	7,8	17	161,72
	Чай с сахаром	200	3,10	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб 1 сорт	34	2,50	2,27	1,53	15,81	86,12
	Итого	484	33,4	8,39	9,33	39,31	274,64
	Итого за день	1018	132,4	33,24	32,83	118,32	902,43

Примечание : При составлении меню использован « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. 2004г

При приготовление блюд используется йодированная соль.

Пищевые , биологически активные добавки и компоненты . полученные с применением генно-инженерно- модифицированных организмов не используется