

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верх-Тулинская СОШ № 14

Солодченко М.А.

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБОУ – Верх-Тулинской СОШ № 14

(ОВЗ от 7-11 лет)

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся**

**МБОУ-Верх-Тулинская СОШ № 14 (ОВЗ)**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>19,8</b>	<b>23,3</b>	<b>89,1</b>	<b>645,2</b>
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
7	Суп куриный с лапшой	250	7,3	9,9	25	218,1
13	Картофель отварной	150	2,8	2,9	22,3	126,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
10	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>49,3</b>	<b>20,6</b>	<b>99</b>	<b>779,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>69,1</b>	<b>43,9</b>	<b>188,1</b>	<b>1424,8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
1	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	6,8	7,1	31,8	218,4
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>19,2</b>	<b>24,9</b>	<b>63,2</b>	<b>554,3</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
88	Щи с говядиной	250	7,4	9,1	8,4	144,8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8



Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29,5</b>	<b>35,9</b>	<b>99,1</b>	<b>837,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>48,7</b>	<b>60,8</b>	<b>162,3</b>	<b>1392,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,2</b>	<b>26,1</b>	<b>63,8</b>	<b>563,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,6	138,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>37,4</b>	<b>31,8</b>	<b>90,1</b>	<b>796,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>55,6</b>	<b>57,9</b>	<b>153,9</b>	<b>1359,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21,1</b>	<b>22,3</b>	<b>62,4</b>	<b>534,2</b>
	<b>Обед</b>					
12	Салат витаминный	100	1,7	5,2	12,1	101,6
11	Суп картофельный с мясными фрикаделками	250	8,8	8,2	16,8	176,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12,8	10	8,4	174,7
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,4</b>	<b>30,6</b>	<b>112,7</b>	<b>859</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>54,5</b>	<b>52,9</b>	<b>175,1</b>	<b>1393,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,9</b>	<b>13,5</b>	<b>72,5</b>	<b>471,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11	2,9	175,2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>34,2</b>	<b>26,3</b>	<b>126</b>	<b>876,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>49,1</b>	<b>39,8</b>	<b>198,5</b>	<b>1348,2</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>17,9</b>	<b>23,3</b>	<b>72,1</b>	<b>569,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2,1	0,4	10,2	52,2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>37,5</b>	<b>14,6</b>	<b>109,7</b>	<b>720,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>55,4</b>	<b>37,9</b>	<b>181,8</b>	<b>1289,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>23,5</b>	<b>34,3</b>	<b>65</b>	<b>662,8</b>
	<b>Обед</b>					
16	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	5,1	13,5	105
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9



Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>32,6</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>735,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>56,1</b>	<b>63,3</b>	<b>151</b>	<b>1398,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>25,1</b>	<b>30,4</b>	<b>34</b>	<b>510,5</b>
	<b>Обед</b>					
11	Суп картофельный с мясными фриадел	250	8,8	8,2	16,8	176,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	110	14,1	4,5	6,7	123,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>33,6</b>	<b>20,7</b>	<b>98,6</b>	<b>714,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>58,7</b>	<b>51,1</b>	<b>132,6</b>	<b>1224,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	240	47,5	17,1	34,6	482
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>52,4</b>	<b>18,9</b>	<b>73,2</b>	<b>671,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	70	0,8	0,1	2,7	15
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>28,3</b>	<b>18,1</b>	<b>111,5</b>	<b>722,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>80,7</b>	<b>37</b>	<b>184,7</b>	<b>1393,9</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>11,8</b>	<b>21,9</b>	<b>60,6</b>	<b>486,1</b>

	<b>Обед</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
246	Гуляш говяжий с подливой	100	20,2	19,9	4,4	277,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>42,4</b>	<b>35,2</b>	<b>121</b>	<b>971,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>54,2</b>	<b>57,1</b>	<b>181,6</b>	<b>1457,4</b>