

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

_____ Т.И.Габович

10-дневное ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне-зимний период
для обучающихся с ОВЗ
на 2024-2025 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1 день							
1-й завтрак							
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	12,98
44	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	22,36
125	Хлеб+масло	65	2.52	15.17	15.22	220.40	9,08
	Всего:	465	10,15	23,27	57,32	495,04	44,42
2-й завтрак							
679	Каша гречневая	150	7.46	4.06	4.89	60.82	10,68
608	Котлета	100	15.55	12.29	10.74	228,75	30,42
869	Ряженка	200	5	5.	8,4	108	38,69
20	Нарезка из свежей капусты	200	0.43	0.06	22.79	93.84	2,0
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	131	2,9
	Яблоко	100					19,57
	Всего :	700	32,28	22,01	83,72	667,66	84,69
Итого							148,68
2 день							
1-й завтрак							
29	Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	270.73	38,68
842	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	13,6

	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	131	2,9
	Всего :	450	19,84	17,23	118,54	582,91	55,19
2-й завтрак							
321	Капуста тушеная	150	1.88	1.93	5.90	46.31	12,28
868	Курица запеченная	100	17.92	14.58	5.88	276.25	27,75
71	Нарезка из вар.свёклы	100	1	0.4	2.3	21	1,0
	Компот из с/фр.	200	0.04	0.00	24.76	276.25	7,09
	Хлеб	50	3.84	0.60	36.90	131	2,9
	Йогурт	100					26,81
	Всего :	600	24.68	18.45	63.74	750,81	78,09
Итого							133,02
3-й день							
1-й завтрак							
9	Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,76	166,78	16,43
951	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	53,06	2,54
125	Хлеб с маслом	65	2,52	15,17	15,22	20,40	9,08
	Всего :	465	7,95	22,97	47,98	440,24	28,05
2-й завтрак							
20	Сухарики	100	0.43	0.05	1.74	7	3,9
580	Суп гороховый	250	5.67	4.51	25.36	144.1	15,28
943	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31	40,0
874	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	7,84
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Шоколадный батончик	50					31,27

	Всего :	660	16.12	8.89	111,14	566,21	101,19
Итого							129,24
4-й день							
1-й завтрак							
54-16к	Каша Дружба	200	5,1	10,9	25	216,6	14,5
44	Кофейный напиток на молоке	200	1.4	2	22,4	116	22,36
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	450	10,34	14,44	72,3	463,6	39,76
2-й завтрак							
309	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51	9,68
286	Тефтели мясные+соус	120	11.78	12.91	14.90	223.0	32,46
46	Компот из кураги	200	0.61	0.04	19.63	76.4	13,07
	Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21	35,24
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.91	131	2,9
	Яблоко	100					19,57
	Всего :	620	26.0	24.24	119.67	787.91	112,92
Итого							152,68
5-й день							
1-й завтрак							
94	Суп молочный с крупой	200	4.32	4.83	57.17	58.57	9,74
943	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	13,60
14	Хлеб + масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	9,08
	Всего :	465	13,04	26,74	97,73	460,15	32,42
2-й завтрак							
37	Рис отварной	150	25.38	21.25	44.61	432	16,12

501	Рыба запеченная на пару	100	18.03	10.21	8.49	195	27,86
42	Чай с сахаром	200	12	3,1	14.0	53,06	2,54
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7	2,0
	Сок	200					18,62
	Всего :	600	59,68	36,15	93.74	818,06	70,04
Итого							102,46
6-й день							
1-й завтрак							
411	Каша пшенная молочная	200	5.12	16.14	48.03	369.8	12,58
42	Чай с сахаром	200	12	3,1	14.0	53,06	2,54
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	450	20,96	19.4	86,93	553,06	18,02
2-й завтрак							
87	Суп Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	18,37
	Булочка	60				161	40
448	Ряженка	200	5	5.	8,4	108	38,69
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Йогурт	100					26,81
	Всего :	610	11.48	8.31	49,89	520,75	126,77
Итого							144,79
7-й день							
1-й завтрак							
259	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	5.95	17.91	46.52	300.83	12,48
44	Какао -на молоке	200	6.9	6.3	30.32	186.6	13,60

125	Хлеб +масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	9,08
	Всего :	465	15.37	39.92	92.06	707.83	35,16
2-й завтрак							
51	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	24,74
933	Компот с сухофруктов	200	1.64	24,37	63.93	211	7,09
71	Пряник	100	0.43	0.05	1.74	7	8,83
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
79	Нарезка из свежих огурцов	60	2,1	1,5	3,27	48,77	20,34
	Шоколадный батончик	50					31,27
	Всего :	660	17.03	43,19	110,62	720,37	95,17
Итого							130,33
8-й день							
1-й завтрак							
56	Омлет	160	12,56	14,5	5,12	200	32,49
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0	2,54
15	Хлеб +повидло	65	3.52	1.47	32.43	157.85	4,84
	Всего :	465	9.64	19.38	92.95	410,91	39,87
2-й завтрак							
208	Суп лапша на курином бульоне	200-50	2.69	2.84	17.14	207,88	22,08
	Булочка	60	10,55	6,8	-	161	40,0
	Сок	200			11.2	116	18,62
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76	3,28
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Яблоко	100					19,57
	Всего :	660	17,51	11,23	54.98	714,64	106,45

Итого							146,32
9-й день							
1-й завтрак							
259	Суп молочный с лапшой	250	7,56	7	22,81	184,50	19,66
44	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116	22,36
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего :	450	12,8	10,54	70,11	431,5	44,92
2-й завтрак							
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25	40,97
874	Кисель с фруктами	200	0,3	0,01	24,4	96,8	7,84
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21	35,24
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Йогурт	100					26,81
	Всего :	610	30.23	23.20	96,21	720,05	113,76
Итого							158,68
10-й день							
1-й завтрак							
537	Каша Кукурузная на молоке с маслом	200	5.92	17.91	46.52	300.83	13,30
44	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	13,60
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Всего	450	15.22	25,62	96,76	613,01	29,80
2-й завтрак							
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150+50	30,93	22,89	36	310,66	104,17
580	Печенье	60	5.88	2.78	34.74	187.31	8,83
20	Нарезка из свеклы	100	0.43	0.05	1.74	7	1.0

5-2КН	Компот с курагой	200	1	0,1	15,7	66,9	13,07
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	2,9
	Сок	200					18,62
	Всего :	660	42,08	27,36	113,08	702,87	148,59
Итого							178,39
ь11-й день							
1-й завтрак							
590	Каша манная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.80	
	Хлеб+масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	
	Всего:	465	12.99	25.74	54.78	505.84	

2-й завтрак							
679	Гречка отварная	210	7.46	5.64	35.84	230.45	
424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	
20	Нарезка свекольная	100	0.43	0.05	1.74	7	
933	Компот из сухофруктов	200	1.64		63.93	211	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	600	18.47	11.8	126.71	642.45	
12-й день							
1-й завтрак							
168	Каша рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00	
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.0	22.40	116	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	260	8.33	7.61	84.28	444	
2-й завтрак							
2	Щи со сметаной	250\10	2.58	7.82	9.12	114.35	
	Пряник	60		0.05		161	
20	Нарезка из свежей моркови	100	0.43		1.74	7	
42	Чай	200	0.20	0	14	28	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	670	49.62	9.41	49.76	441.35	
13-й день							
1-й завтрак							
9	Суп молочный с лапшой	200	4.52	4.73	17.78	126.07	
44	Какао на молоке	200	4.23	3.93	19.86	126.80	
15	Хлеб+ повидло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	

	Всего:	465	11.27	24.37	52.86	473.27	
2-й завтрак							
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25	
26	Сельдь соленая с луком	100	17.76	9.8	8.15	187.6	
	Сок	200			11.2	116	
71	Нарезка из свежего огурца	100	0.43	0.05	1.74	7	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	600	25.09	16.19	66.44	578.85	
14-й день							
1-й завтрак							
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6	
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	30.32	126.8	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
		450	14.02	23.37	100.78	560.4	
	Всего:						
2-й завтрак							
209	Суп с фрикадельками	250\25	7.29	5.70	16.99	148.50	
	Печенье	60				161	
20	Нарезка из капусты	100	0.43	0.05	1.74	7	
933	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.20	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	685	11.6	7.29	75.68	541.7	
15-й день							
1-й завтрак							
390	Каша манная	200	4.24	6.10	19.70	158.64	

951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116	
14	Хлеб+масло	65	2.52	15.71	15.22	220.40	
	Всего:	465	10.16	23.81	57.32	495.04	
2-й завтрак							
698	Гороховое пюре	150	4.52	2.61	31.20	152.6	
608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75	
71	Нарезка из свежих помидор	100	1	0.4	2.3	21	
869	Кисель	200	0.14	0.04	27.50	110.8	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	600	25.05	16.14	101.6	644.15	
16-й день							
1-й завтрак							
29	Макароны с сыром	200	9.80	10.43	56.30	341.2	
44	Какао	200	4.23	3.93	19.86	126.8	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	450	17.87	15.9	101.06	599	
2-й завтрак							
631	Картофель по домашнему с курицей	250	11.12	19.61	46.43	338	
20	Нарезка из свеклы	100	0.43	0.05	1.74	7	
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	600	15.59	21.2	87.07	504	
17-й день							
1-й завтрак							

537	Пудинг манный	200	7.15	7.18	20.1	157.22	
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116	
15	Хлеб+повидло	60	2.52	15.71	15.22	220.4	
	Всего:	460	11.07	24.89	57.72	493.62	
2-й завтрак							
197	Рассольник со сметаной	250	2.10	5.11	16.59	120.45	
580	Булочка дорожная	60	5.88	2.78	34.74	187.31	
20	Фасоль отварная	100	0.43	0.05	1.74	98.76	
933	Компот	200	1.64		63.93	211	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	660	13.89	9.48	141.9	748.82	
18-й день							
1-й завтрак							
259	Каша геркулесовая	200	5.95	17.91	46.52	300.83	
42	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28.0	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	450	9.99	19.45	85.42	459.83	
2-й завтрак							
309	Макароны отварные	150	8.77	9.35	57.93	336.51	
286	Тефтели мясные + соус	150	11.78	12.91	14.90	223	
951	Кофейный напиток	200	1.4	2	22.40	116	
71	Нарезка из огурцов	100	0.43	0.05	1.74	7	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	650	26.22	25.85	121.87	813.51	
19-й день							

1-й завтрак							
259	Каша кукурузная	200	5.95	17.9	45.56	302.6	
943	Чай с молоком	200	4.23	3.93	19.86	126.8	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	450	14.02	23.37	90.32	560.4	
2-й завтрак							
304	Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25	
44	Какао	200	6.9	6.3	30.32	186.6	
71	Нарезка из помидор	100	1	0.4	2.3	21	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	610	37.12	29.49	102.13	809.85	
20-й день							
1-й завтрак							
9	Суп молочный с лапшой	200	4.52	4.73	17.78	126.07	
951	Кофейный напиток	200	1.40	2	22.40	116	
14	Хлеб+масло	65	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	465	9.76	8.27	65.08	373.07	
2-й завтрак							
3	Борщ со сметаной	260	5.35	6.81	53.51	121.3	
	Пряник	60				161	
20	Нарезка из моркови	100	0.43	0.05	1.74	7	
869	Кисель	200	0.32		34.34	143	
	Хлеб	50	3.84	1.54	24.9	131	
	Всего:	670	9.94	8.4	114.49	453.3	

21-день							
1-й завтрак							
411	Каша пшенная	200	5.12	16.14	48.03	369.8	
44	Какао	200	6.9	6.3	30.32	186.6	
15	Хлеб+повидло	65	2.52	15.71	15.22	220.4	
	Всего:	465	14.54	38.15	93.57	776.8	
2-й завтрак							
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25	
608	Котлета мясная+соус	150	15.55	11.55	15.70	228.75	
	Сок	200			11.2	116	
	Хлеб	50	3.84	1.54	29.9	131	
20	Нарезка из свежей капусты	100	0.43	0.05	1.74	7	
	Всего:	650	22.88	17.94	78.99	694.25	