

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖНЕТЕРЯНСКАЯ ШКОЛА

(питание от 6-11 лет)

ОВЗ

663454 Красноярский край, Богучанский район, п. Нижнетерянск ул. Молодежная 2

Утверждаю
Директор школы
____ Е.М.Яковлева
« » _____ 2023 г.

Цикличное меню
(10 дней)

| № т/к | Наименование блюд | Выход | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|-----------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Первый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 181 | Каша манная | 200 | 257 | 7 | 11 | 33 |
| | Хлеб | 30 | 67,5 | 2,5 | 1 | 14 |
| | Повидло | 30 | 87 | 1,36 | 2 | 15,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 26,4 | 0,2 | 0 | 6,4 |
| Обед | | | | | | |
| | Суп куриный с вермишелью | 200 | 111,22 | 2,52 | 4,75 | 21,02 |
| 265 | Плов из говядины | 250 | 357 | 24 | 20 | 23 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 376 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 59 | 0 | 0 | 15 |
| 70,71 | Огурец консервированный | 30 | 10 | 0 | 0 | 2 |
| Второй день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 302 | Каша молочная пшённая | 180 | 224 | 6,7 | 7,9 | 31,7 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/15 | 67,5 | 2,5 | 1 | 14 |
| | Сок | 200 | 75 | 1 | 0 | 20 |
| Обед | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 135 | 5,5 | 5,3 | 16,3 |
| 112 | Котлета | 75 | 283 | 8,5 | 10,8 | 38,2 |
| | Картофельное пюре | 150 | 165 | 4 | 6 | 17 |
| | Кисель | 200 | 121 | 1 | 0 | 29 |
| | Яблоко | 100 | 47 | 0 | 0 | 10 |
| | | | | | | |

| Третий день | | | | | | |
|----------------|--|-------|--------|-------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | |
| 302 | Каша геркулесовая | 200 | 187 | 5 | 6 | 27 |
| | Чай с сахаром | 200 | 26,4 | 0,2 | 0 | 6,4 |
| 1 | Хлеб с Маслом | 30\10 | 74,9 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| Обед | | | | | | |
| 331 | Макароны отварные | 150 | 254 | 7 | 6 | 42 |
| 591 | Гуляш из мяса | 100 | 210 | 24 | 19 | 6 |
| 131 | Зелёный горошек | 30 | 24 | 3 | 0 | 7 |
| | Хлеб | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 283 | Компот из с/фруктов | 200 | 106 | 1 | 22 | 4 |
| Четвертый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 209 | Омлет натуральный | 200 | 296 | 16,88 | 23,60 | 4,72 |
| | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| 1 | Хлеб с маслом | 30\10 | 74,9 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| | Сыр | 15 | 54,5 | 3,51 | 4,5 | 0 |
| Обед | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 165 | 4 | 6 | 17 |
| 171,263 | Рыба запечённая в сметанном соусе | 80 | 192 | 13 | 14 | 4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 394 | Бананы | 100 | 89 | 2 | 1 | 21 |
| Пятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 510 | Каша кукурузная | 180 | 146 | 5 | 5 | 21 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 118 | 2 | 2 | 22 |
| | Кондитерские изделия (вафли или пряники или печенье) | 40 | 127,12 | 2,14 | 2,80 | 23,34 |
| | Хлеб | 30 | 67,5 | 2,5 | 1 | 14 |
| Обед | | | | | | |
| 224 | Рис отварной | 150 | 249 | 4 | 6 | 36 |
| 591 | Курица запечённая | 80 | 181 | 36 | 20 | 2 |
| 528 | Соус красный | 50 | 54 | 1 | 4 | 5 |
| 133 | Кукуруза консервированная | 30 | 35 | 2 | 1 | 7 |

| | | | | | | |
|---------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 75 | 1 | 0 | 20 |
| Шестой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 187 | Каша молочная пшеничная | 180 | 193 | 6 | 8 | 33 |
| 376 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 27,6 | 0,3 | 0 | 6,7 |
| | Печенье | 38 | 144 | 3,53 | 9,88 | 3,53 |
| | Хлеб | 30 | 67,5 | 2,5 | 1 | 14 |
| Обед | | | | | | |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 148,5 | 7,29 | 5,7 | 16,99 |
| 285 | Запеканка рисовая | 150 | 217 | 5 | 2 | 44 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 75 | 0 | 7 | 0 |
| 42 | Сыр | 15 | 55 | 3 | 4 | 0 |
| 380 | Кофейный напиток | 200 | 113 | 3 | 2 | 21 |
| 393 | Мандарин | 80 | 76 | 2 | 0 | 16 |
| Седьмой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Каша ячневая | 200 | 286 | 7 | 11 | 39 |
| | Хлеб с маслом | 30\10 | 74,9 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| | Сыр | 15 | 54,5 | 3,51 | 4,5 | 0 |
| | Сок | 200 | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 280 | 8,92 | 7,33 | 43,86 |
| 268 | Котлета | 75 | 232,5 | 15,03 | 12,46 | 15,4 |
| 528 | Соус красный | 50 | 54 | 1 | 0 | 4 |
| 131 | Зелёный горошек | 30 | 24 | 2 | 0 | 7 |
| 511 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 118 | 2 | 2 | 22 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| Восьмой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 309 | Каша молочная рисовая | 180 | 161 | 3 | 4 | 28 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 118 | 2 | 2 | 22 |
| | Хлеб | 30 | 67,5 | 2,5 | 1 | 14 |
| Обед | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная с мясом | 180 | 359 | 43 | 15 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 75 | 1 | 0 | 20 |
| 386 | Йогурт 5% | 100 | 106 | 6 | 5 | 8 |

Девятый день

Завтрак

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------|------|------|-----|------|
| 302 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 145 | 6 | 5 | 19 |
| | Хлеб с маслом | 30\10 | 74,9 | 0,1 | 8,3 | 0,1 |
| | Повидло | 30 | 87 | 1,36 | 2 | 15,6 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 59 | 0 | 0 | 15 |

Обед

| | | | | | | |
|-------|------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| 97 | Суп-уха(с рыбной консервой) | 200 | 135 | 7,52 | 3,77 | 36,05 |
| 412 | Рагу овощное с курицей | 180 | 190 | 28 | 4 | 10 |
| 70,71 | Огурец консервированный | 30 | 10 | 1 | 0 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 283 | Компот из с/фруктов | 200 | 106 | 1 | 0 | 4 |
| 847 | Банан | 100 | 96 | 2 | 1 | 21 |

Десятый день

Завтрак

| | | | | | | |
|-----|----------------|-----|------|------|----|------|
| 203 | Каша гречневая | 180 | 304 | 10 | 10 | 48 |
| | Хлеб | 30 | 67,5 | 2,5 | 1 | 14 |
| | Повидло | 30 | 87 | 1,36 | 2 | 15,6 |
| | Сок фруктовый | 200 | 75 | 1 | 0 | 20 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|------|------|------|
| 82 | Щи со свежей капустой на м/б со сметаной | 250 | 132 | 6,15 | 6,82 | 9,33 |
| 331 | Макарены отварные | 150 | 254 | 7 | 6 | 42 |
| 171,263 | Рыба запечённая в сметанном соусе | 80 | 192 | 16 | 14 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 135 | 5 | 1 | 28 |
| 376 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 59 | 0 | 0 | 15 |

