



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ Семёно – Красиловская СОШ  
Л.И. Воронцова

Приказ № 54-0  
от 31 «августа» 2023 г.

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ Семёно – Красиловская СОШ  
на 2023 – 2024 год  
ОВЗ 1-4 классы

с.Семёно – Красилово  
2023

## неделя I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 День</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	174
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	21,96	159,00	424
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,63</b>	<b>22,65</b>	<b>109,56</b>	<b>646,60</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,44	5,82	9,54	124,84	110
	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Котлета	90	13,98	10,40	14,13	205,88	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,10	0,06	35,2	110,0	639
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>42,78</b>	<b>24,37</b>	<b>116,40</b>	<b>811,32</b>	
<b>Всего :</b>	<b>1457,92</b>						
<b>2 день</b>							
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром и сметаной	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	421
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Корж молочный	75	4,80	8,50	18,40	76,00	806
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>26,55</b>	<b>30,50</b>	<b>94,89</b>	<b>647,96</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,04	9,02	87,40	43
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	358
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>33,25</b>	<b>30,80</b>	<b>106,46</b>	<b>831,05</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1479,01</b>						
<b>3 день</b>							
Завтрак	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679

	(рассыпчатая)						
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	379
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
	Свежий фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,90</b>	<b>19,30</b>	<b>93,40</b>	<b>614,13</b>	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	12,60	25,60	11,90	12550	132
	Отварной картофель	180	3,48	5,88	30,56	180,48	310
	Тефтели в соусе	90/50	13,31	14,75	17,57	257,21	279
	Сок	200	1	0	20,20	84,80	389
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>32,42</b>	<b>46,48</b>	<b>95,24</b>	<b>725,59</b>	
<b>Всего :</b>	<b>1339,72</b>						
<b>4 день</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,10	54-10-2020
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Ватрушка	75	10,14	10,64	4,47	153,39	40
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>37,99</b>	<b>47,17</b>	<b>37,78</b>	<b>642,89</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	101
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,75	202,14	688
	Биточки	90	12,98	10,40	14,13	205,88	260
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из свежих яблок	200	0,04	0,00	24,76	94,20	342
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>23,79</b>	<b>19,46</b>	<b>100,15</b>	<b>669,49</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1312,38</b>						
<b>5 день</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	булочка сдобная	50	3,3	7,18	20,57	160,00	
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	

<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>14,60</b>	<b>24,56</b>	<b>80,01</b>	<b>595,80</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	88
	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	224,42	679
	Рыба тушеная с овощами	95/50	18,49	10,47	8,71	200	229
	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	54-5*4-2020
	Кондитерские изделия(печенье)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>33,7</b>	<b>22,78</b>	<b>130,17</b>	<b>874,19</b>	
<b>Всего :</b>		<b>1367,81</b>					
<b>Неделя II</b>							
<b>6 день</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	16,24	6,10	19,70	158,64	390
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Булочка с повидлом	75	4,95	10,77	31,15	240	426
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>32,24</b>	<b>27,60</b>	<b>81,38</b>	<b>658,72</b>	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,48	8,67	15,38	115,54	102
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Компот из сухих плодов	200	1,52	0,24	40,06	158,50	348
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>36,79</b>	<b>34,18</b>	<b>150,85</b>	<b>815,69</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1474,41</b>					
<b>7 день</b>							
Завтрак	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,20	379
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,99</b>	<b>20,15</b>	<b>101,21</b>	<b>655,68</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,44	5,82	9,54	124,84	110
	Каша перловая	150	4,50	6,74	31,35	209,16	257
	Котлета	90	13,98	10,40	14,13	205,88	608

	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	358
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>28,37</b>	<b>24,33</b>	<b>97,83</b>	<b>728,15</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1404,17</b>						
<b>8 день</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,10	54-10-2020
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
	Свежий фрукт (мандарин)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,53</b>	<b>34,75</b>	<b>46,14</b>	<b>547,32</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	108
	Тушеный картофель с курицей	250	15,75	11,65	24,25	277,50	259
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92	399
	Кондитерские изделия (пряник)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>33,94</b>	<b>28,31</b>	<b>129,32</b>	<b>748,87</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1296,19</b>						
<b>9 день</b>							
Завтрак	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,41</b>	<b>18,69</b>	<b>88,63</b>	<b>573,02</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,20	679
	Тефтели с рисом	90	13,31	14,75	17,57	257,21	279
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,50	348
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>26,42</b>	<b>24,84</b>	<b>119,57</b>	<b>804,78</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1377,80</b>						

<b>10 день</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,1	10,9	25,0	216,60	54-16к-2020
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Булочка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	410
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>26,29</b>	<b>32,32</b>	<b>60,00</b>	<b>630,07</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	103
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	биточки	90	13,98	10,40	14,13	205,88	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из свежих яблок	200	1,52	0,24	40,06	94,20	342
	Кондитерские изделия(вафли)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,42</b>	<b>23,42</b>	<b>127,27</b>	<b>828,17</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1458,24</b>						
	<b>Итого за 10 дней:13925,13</b>						