



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Семёно-Красиловская СОШ

Л.И. Воронцова

Приказ № 54 от

03 «августа» 2023 г.

Красиловская СОШ  
Л.И. Воронцова

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ Семёно – Красиловская СОШ  
на 2023 – 2024 год  
ОВЗ 5-11 классы

с.Семёно – Красиловое  
2023

## Неделя I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая, молочная	250	3,98	4,63	39,27	222,32	384
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Сдобная булочка	50	3,64	6,25	21,96	159	424
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,52</b>	<b>23,21</b>	<b>111,85</b>	<b>718,85</b>	
Обед	Борщ	250	9,30	7,27	11,92	132,4	110
	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	35,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>48,55</b>	<b>27,89</b>	<b>138,67</b>	<b>919,41</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1638,26</b>						
<b>2 день</b>							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром, со сметаной	250/10	13,38	14,09	57,45	389,45	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
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Корж молочный	75	4,80	8,50	18,4	76,00	806
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>30,58</b>	<b>33,48</b>	<b>116,4</b>	<b>772,46</b>	
Обед	Салат из белокачаной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	358
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>35,7</b>	<b>32,02</b>	<b>119,75</b>	<b>904,93</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1677,39</b>						
<b>3 день</b>							
Завтрак	Каша гречневая	250	12,43	9,35	59,73	384,07	679
	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	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Булочка	50	3,64	6,26	21,96	159	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,97</b>	<b>27,94</b>	<b>132,31</b>	<b>880,60</b>	

Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	15,30	28,90	14,87	156,80	132
	Отварной картофель	200	4,35	7,35	31,78	200,53	310
	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	279
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92	399
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>39,14</b>	<b>54,12</b>	<b>114,55</b>	<b>869,08</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1749,68</b>						
<b>4 день</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	220	18,48	28,38	4,62	347,71	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	
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Ватрушка	75	10,14	10,64	4,47	153,39	40
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>32,20</b>	<b>47,63</b>	<b>48,22</b>	<b>721,43</b>		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	101
	Отварные макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,75	202,14	688
	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	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
	Кондитерские изделия (вафли)	30	3,38	3,37	35,79	190,17	
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>31,58</b>	<b>25,11</b>	<b>150,03</b>	<b>947,76</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1669,19</b>						
<b>5 день</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	20,03	117,33	
	Булочка сдобная	50	3,3	7,18	20,57	160	426
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,39</b>	<b>26,02</b>	<b>89,74</b>	<b>679,03</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	224,42	679
	Рыба тушеная с овощами	100/50	18,03	10,21	8,49	200,00	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	50	3,38	0,41	20,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>34,94</b>	<b>20,66</b>	<b>136,67</b>	<b>938,07</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1617,10</b>						
<b>Неделя II</b>							
<b>6 день</b>							
Завтрак	Каша манная	220	6,86	6,71	21,67	174,50	390
	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	булочка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>29,4</b>	<b>28,29</b>	<b>29,5</b>	<b>635,10</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
	Суп картофельный с фасолью	250	5,60	10,84	19,23	144,43	102
	Плов	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	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>39,27</b>	<b>38,03</b>	<b>118,23</b>	<b>977,41</b>	
<b>Всего :</b>	<b>1584,58</b>						
<b>7 день</b>							
Завтрак	Каша гречневая	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	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>				<b>702,75</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Каша перловая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	257
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Соус	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	
Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33		
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>				<b>871,75</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1574,50</b>						
<b>8 день</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	250	21,00	32,25	5,25	395,13	54-10-2020
	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Свежий фрукт	100	0,50	0,50	12,83	57,82	

	(мандарин)						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>25,08</b>	<b>41,36</b>	<b>57,21</b>	<b>673,28</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	108
	Картофель тушеный с курицей	250	15,75	11,65	24,25	277,50	489
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Кондитерские изделия(пряник)	30	3,38	3,37	35,79	190,17	
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>26,87</b>	<b>34,68</b>	<b>71,88</b>	<b>825,50</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1498,78</b>						
<b>9 день</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	230	7,58	7,83	45,84	291,98	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	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Свежий фрукт (яблоко)	100	1,00	0,20	20,20	92,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,48</b>	<b>20,36</b>	<b>116,66</b>	<b>721,51</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	679
	Тефтели с рисом	100	14,75	16,14	18,65	278,75	279
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из ягод сушеных	200	0,04	0,00	24,76	94,20	348
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>31,62</b>	<b>28,40</b>	<b>145,32</b>	<b>984,02</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1705,53</b>						
<b>10 день</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,38	13,63	31,25	270,25	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>575</b>	<b>28,92</b>	<b>35,21</b>	<b>76,27</b>	<b>731,35</b>	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Каша гречневая(рассыпчатая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679

	биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	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	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>13,09</b>	<b>22,65</b>	<b>128,67</b>	<b>845,23</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1576,58</b>	<b>За 10 дней:16291,59</b>					