



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

МОБУ СОШ с. Тукан

(Наименование учреждения)

В.Х. Шибудинов

Ф.И.О. руководителя, печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето

Категория: учащиеся 5-11 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.Х.Ишбулднна



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

03.04.2023

на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
252	Каша гречневая рассыпчатая с куриным филе	200	8,33	5,76	17,02	226
302	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
119	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
334	Печенье	50	2,95	2,35	24	180
	Всего в Завтрак	500	15,84	15,89	61,23	612
	Обед					
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
227	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
139	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
320	Напиток яблочный	200	0	0	17,6	67
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
	Всего в Обед	745	25,81	25,78	94,28	733
	Всего в день		41,65	41,66	155,51	1345

Шеф-повар

Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулдина



МЕНЮ ОБЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	20	225
304	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
2	Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,67	58
336	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	15,3	15,66	63,23	492
Обед						
56	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	42	294
151	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,1	10,3	43
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед		645	25,91	25,92	103,63	725
Всего в день			41,21	41,58	166,86	1216

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
146	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	165
136	Котлеты куриные с соусом	90	9	8,18	9,85	161
302	Чай с лимоном, с сахаром	200	0	0	9,7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
Всего в Завтрак		490	15,93	16,01	59,58	488
	Обед					
70	Свекольник со сметаной	235	2,3	5,3	9,6	120
119	Плов с мясом	160	10,2	7,9	13,5	198
310	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед		710	25,73	25,87	102,63	739
Всего в день			41,66	41,88	162,21	1227

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.Х.Ишбулднна



МЕНЮ ОБЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
186	Каша пшениая рассыпчатая	150	3,77	5,86	17,49	137
135	Биточки рубленные из курицы	90	5	2,15	14,2	146
306	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
332	Вафли	50	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак		525	15,89	15,61	62,49	589
	Обед					
62	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
324	Кисель фруктовый	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед		785	28,43	27,09	94,41	764
Всего в день			44,33	42,7	156,9	1353

Шеф-повар

Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулдина



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
119	Плов с мясом	160	7	10,2	19	205
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
337	Фрукты свеж.Апельсин	150	5,62	2,08	9	165
	Всего в Завтрак	550	16,02	12,76	53,06	490
	Обед					
64	Суп гороховый с картофелем	230	5,6	6,9	10,73	182
	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
311	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,01	18,9	73
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
	Мармелад	25	3	0	25,1	189
	Всего в Обед	700	25,92	25,53	103,27	773
	Всего в день		41,94	38,29	156,33	1263

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ипполитов



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
340	Макаронные изделия с тертым сыром	160	12	12,6	24,51	299
306	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
336	Фрукты свеж. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	500	16	15,78	63,07	507
	Обед					
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
138	Плов из курицы	160	8,53	11,62	8,43	245
309	Компот из плодов или сушеных ягод	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
334	Печенье	50	2,95	2,35	24	180
	Всего в Обед	705	26,46	26,64	103,71	778
	Всего в день		42,46	42,42	166,77	1285

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.Х.Ишбулднна



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 2-ая неделя / Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
191	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	18,13	185
304	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
335	Сок в индивидуальной упаковке	200	4,69	4,49	7,93	115
Всего в Завтрак		640	16,02	16	54,82	462
	Обед					
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	195
	Жаркое по домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147
320	Напиток яблочный	200	0	0	17,6	67
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед		745	21,53	24,69	90,68	608
Всего в день			37,55	40,69	145,51	1070

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
119	Плов с мясом	180	11,4	8,8	15,2	222
301	Чай с молоком и с сахаром	200	0	0	9,7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
332	Вафли	50	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак		470	19,32	14,28	52,46	563
	Обед					
60	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
130	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	10,3	43
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед		800	13,36	14,12	76,68	483
			32,68	28,4	129,14	1046

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна



МЕНЮ ОВЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
210	Каша "Дружба" молочная	180	6,08	7,8	24	270
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
100	Фрукты свеж Апельсин	100	3,9	7	16	146
	Всего в Завтрак	530	14,18	15,4	69,7	559
	Обед					
62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
178	Пюре гороховое	180	4,46	4,08	27,02	163
136/1	Котлеты куриные с подливом овощным	60	13,6	4,3	0,3	95
324	Кисель фруктовый	200	4	0	25	80
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95
	Всего в Обед	775	37,6	23,4	102,74	819
	Всего в день		51,78	38,8	172,44	1378

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулдина

МЕНЮ ОБЗ (1-4 классы, 5-11 классы)

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
146	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
82	Рыба тушеная с овощами	60	13,6	4,3	0,3	95
302	Чай с лимоном и с сахаром	100	0,63	0,03	0,13	24
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак	510	23,53	14,13	50,58	466
	Обед					
56	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
119	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
311	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,01	18,9	73
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104
339	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95
334	Печенье	50	3,6	5,5	35,3	205
	Всего в Обед	800	22,78	31,37	135,18	975
	Всего в день		46,31	45,5	185,76	1441
	Итого		432,91	422,81	1841,4	13715
	Среднее за период		43,29	42,28	184,14	1372

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва