

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

обедов для обучающихся 5-11 кл. с ОВЗ (диабет) на 2025 г.

	Блюдо	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	1 неделя						
	Пн.						
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	100	1,218	8,384	7,778	112,311
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	250	7,297	8,455	12,723	156,359
3	Жаркое по-домашнему из курицы	259/2017	250	16,855	15,373	26,157	297,491
4	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого за 1 день		900	33,51	33,272	99,064	855,241
	Вт.						
1	Закуска овощная (салат)	198/2002	100	1,519	9,637	10,626	135,81
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	250	2,239	6,716	10,284	111,711
3	Каша гречневая с мясом по купечески	ТТК	250	19,717	16,541	29,07	346,98
4	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого за 2 день		900	30,975	33,894	113,166	891,181
	Ср.						
1	Закуска овощная (салат)	76.2011.	100	1,918	3,367	15,086	98,62
2	Суп гороховый с говядиной	54-8с-22	250	9,453	8,247	21,789	199,533
3	Рис отварной	934/3/1998	135	3,316	4,093	34,697	188,894
4	Котлета из курицы	748/3/2002	90	11,325	8,525	6,067	147,196
5	Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-31хн20	200	0,1	0,04	7,946	31,78
6	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
7	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого за 3 день		865	33,212	25,272	129,985	882,523
	Чт.						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,9	8,9	7,7	119
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998.	250	5,534	9,339	14,202	163,105
3	Картофельное пюре	946/2/2002	180	3,831	7,123	25,219	180,811
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе горбуши)	232/2017	100	13,58	6,339	4,135	128,036
5	Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-1хн2020	200	0,1	0,08	8,946	35,58
6	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
7	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого за 4 день		930	32,045	32,781	104,602	843,032
	Пт.						
1	Закуска овощная (салат)	55/2018	100	1,509	2,473	11,977	75,234
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с-22	270	5,742	7,521	19,323	168,747
3	Фрикасе из курицы	ТТК	100	14,441	10,304	7,218	167,145
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	180	6,796	7,03	43,23	263,567
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
6	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
7	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого за 5 день		930	35,988	28,328	144,934	971,373
	2-ая неделя						
	Пн.						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,9	8,9	7,7	119
2	Суп гороховый с говядиной	54-8с-22	250	9,453	8,247	21,789	199,533
3	Плов с курицей	828/3/1998	250	19,499	12,483	53,188	402,691
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5

5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
6	Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
Итого за 6 день			900	38,112	30,67	136,184	974,313
Вт.							
1	Закуска овощная (салат)	23/2016	100	1,204	6,198	9,828	101,797
2	Свекольник со сметаной с курицей	95/2018.	250	6,336	8,695	15,473	162,627
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	250	17,405	19,174	38,48	396,79
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
6	Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-1хн2020	200	0,1	0,08	8,946	35,58
Итого за 7 день			900	32,145	35,147	117,127	913,294
Ср.							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	88-89/2016	270	7,989	10,886	20,855	214,151
2	Картофельное пюре	946/2/2002	180	3,839	7,848	25,232	187,421
3	Рыба, запеченная в молочном соусе (филе горбуши)*	251/2/2011	100	13,102	11,857	3,916	174,457
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 8 день			850	32,43	31,591	113,189	872,709
Чт.							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей	262/1998.	250	6,022	8,574	14,202	154,48
2	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	180	9,836	8,317	47,385	308,962
3	Курица тушеная с морковью	303/2011	100	11,786	10,825	4,601	152,706
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
6	Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-31хн20	200	0,1	0,04	7,946	31,78
Итого за 9 день			830	34,844	28,756	118,534	864,428
Пт.							
1	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	250	5,989	8,591	10,284	139,836
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	180	6,796	7,03	43,23	263,567
3	Котлета из говядины домашняя	271/2017	100	14,08	14,798	12,01	238,327
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 10 день			830	35,005	31,479	117,93	930,81
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			8 835	338,266	311,190	1194,715	8 998,900
Среднее ЗА ПЕРИОД			883	33,826	31,190	119,470	899,890
СООТНОШЕНИЕ				1	0,91	3,89	

Литература :

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс 2017г.(разработчики
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ" Москва 1996г.
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961