

Утверждаю
Директор МКОУ «Приупская СОШ»

Н.В. Мешкова
«30» августа 2024 г.

**Единое примерное двухнедельное
циклическое меню для обучающихся 1-11
классов для детей с ОВЗ и с
инвалидностью в общеобразовательных
организациях, расположенных на
территории Тульской области
МКОУ «Приупская СОШ»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район,
п. Приупский, ул. Советская, д.7а)**

Школа
**Типовое
 примерное меню
 готавливаемых
 блюд**

Возрастная категория

МКОУ "Приупская СОШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Мешкова Н.В.

дети-инвалиды,
дети с ОВЗ

дата

8 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7.4	8	28	212	212		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		
			фрукты									
			<i>Итого</i>				400	11.7	11.08	51.88	352.4	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	50	1	5	5	70	54-7з-2020		
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.98	2.71	19.42	126	54-24с-2020		
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	50	12.71	5.22	4	113.7	54-25м-2020		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.5	303.7	202		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111		
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>Итого</i>				760	45.25	24.84	93.32	768.6	
1	1	Итого за день:			1160	56.95	35.92	145.2	1121		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11.55	35.5	343.4	279		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459		
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111		
			фрукты									
			<i>Итого</i>				400	26.55	12.52	60.4	462	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	50	0.6	2.19	3.01	25.6	54-13з-2020		
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.1	108			
			2 блюдо	Гуляш из птицы	50	7.31	7.86	2.51	104.9	54-2м-2020		
			гарнир	Рис припущенный	180	3.46	4.8	34.96	196.9	54-7г-2020		
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.3	54-13хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111		
			хлеб черн.									
			сладкое									
<i>Итого</i>				760	29.01	21.75	71.03	571.9		0		
1	2	Итого за день:			1160	55.56	34.27	131.43	1033.9		0	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217		
			кисломол.									
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		
			фрукты									
			<i>итого</i>		400	10	9.18	56.48	354.83		0	
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.4	52	54-16з-2020		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.81	7.05	7.15	115.2	54-1с-2020		
			2 блюдо	Тефтели из птицы паровые	50	6.6	5.8	4.49	85.5	54-8м-2020		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	291		
			напиток	Компот из кураги	200	0.3	0	20.1	81	512		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111		
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>		760	34.79	20.56	70.28	578.78		0	
1	3	Итого за день:		1160	44.79	29.74	126.76	933.61		0		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268		
			закуска									
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		
			фрукты									
			<i>итого</i>		370	17.3	23.08	27.08	386.4		0	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	50	0.5	4.11	3.01	46.6	54-11з-2020		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой(перловая)	250	5.14	5.78	10.78	115.6	54-10с-2020		
			2 блюдо	Плов с курицей	230	9.49	3.44	15.07	133.1	54-12м-2020		
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн-2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111		
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>		760	29.98	15.87	39.09	408		0	
1	4	Итого за день:		1130	47.28	38.95	66.17	794.4		0		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336	259		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457		
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111		
			фрукты									
			<i>итого</i>		400	12.5	9.57	51.2	452.6		0	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	8.4	2.59	14.61	115.4	54-20с-2020		

			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.68	5.22	7.03	105,,7	54-31м-2020	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	90	2.5	2.51	13.54	83.7	54-10г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.3	54-13хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>Итого</i>		620	34.92	12.97	50.63	335.6		0
1	5	Итого за день:			1020	47.42	22.54	101.83	788.2		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24.1	207	229	
			кисломол.								
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	
			фрукты								
			<i>Итого</i>		410	10.05	9.37	53.1	373.6		0
2	1		Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	1.5	5.1	5.3	72	54-8з-2020
		1 блюдо		Рассольник Ленинградский	250	5.93	7.21	17.04	157	54-3с-2020	
		2 блюдо		Курица отварная	50	14.93	1.19	0.49	64.3	54-21м-2020	
		гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.5	303.7	202	
		напиток		Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-34хн-2020	
		хлеб бел.		Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
		хлеб черн.									
		сладкое									
		<i>Итого</i>			810	49.36	27.34	79.73	740.8		0
2	1	Итого за день:			1220	59.41	36.71	132.83	1114.4		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25.29	13.25	33.7	357	279	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	
			фрукты								
			<i>Итого</i>		400	27.74	14.22	58.4	473.6		0
2	2		Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.9	3.7	52.9	54-16з-2020
		1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.81	7.05	7.15	115.2	54-1с-2020	
		2 блюдо		Котлета рыбная	50	6.7	1.2	3.71	50.4	54-1р-2020	
		гарнир		Картофельное пюре	90	2.07	2.31	9.82	64.4	54-11г-2020	
		напиток		Компот из кураги	200	0.3	0	20.1	81	512	
		хлеб бел.		Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
		хлеб черн.									
		сладкое									
		<i>Итого</i>			670	30.18	17.86	44.78	435.1		0
2	2	Итого за день:			1070	57.92	32.08	103.18	908.7		0

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268		
			закуска									
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		
			фрукты									
			<i>итого</i>			370	17.8	23.48	27.28	392.4		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	50	0.6	2.19	2.01	25.6	54-13з- 2020		
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.1	108			
			2 блюдо	Тефтели из птицы с рисом	50	6.01	6.17	4.28	100.7	54-21м- 2020		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	291		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111		
			хлеб черн.									
			сладкое									
			<i>итого</i>			760	30.99	15.92	76.63	563.38		0
2	3	Итого за день:			1130	48.79	39.4	103.91	955.78		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256		
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	366		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111		
			фрукты									
			<i>итого</i>			470	26.05	20.03	53.73	498.9		0
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	8.4	2.59	14.61	115.4	54-20с- 2020		
			2 блюдо	Жаркое по- домашнему	100	7	8.13	8.26	135.66	309		
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн- 2020		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111		
			хлеб черн.									
			сладкое									
<i>итого</i>			580	30.25	13.26	33.1	363.76		0			
2	4	Итого за день:			1050	56.3	33.29	86.83	862.66		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217		
			кисломол.									
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459		
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111		
			фрукты									
<i>итого</i>			410	7.75	6.67	57.3	327.03		0			
2	5	Обед	закуска	Салат овощной с зеленым горошком	50	1.4	3.1	4.1	55	69		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.89	7.09	12.68	137.9	54-2с- 2020		

		2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6.85	3.41	3.29	77.2	54-11р-2020	
		гарнир	Рис припущенный	180	3.46	4.8	34.96	196.9	54-7г-2020	
		напиток	Компот из изюма	200						
		хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
		хлеб черн.								
		сладкое								
			<i>ИТОГО</i>	760	32.3	20.8	55.33	538.2		0
2	5	Итого за день:		1170	40.05	27.47	112.63	865.23		0
		Среднее значение за период:		1127	51.447	33.037	111.077	937.788		#DIV/0!

