



Утверждаю

Директор МКОУ Тогучинского района

"Репьевская средняя школа"

Комарова М.А.

Десятидневное цикличное меню с 01.09.2026г. по 28.02.2027г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецепту	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Цена руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	40	0,3	29	0,5	264,4	45,00
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	18,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,93
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
	Итого за Завтрак	500	10,7	35,3	62,7	612,5	69,09
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	21,90
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	12,62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	27,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	5,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	35,8	24	111,5	806,6	86,30
	Итого за день	1350	46,5	59,3	174,2	1419,1	155,39
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	44,87
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	3,4	20,5	4,53
Пром.	Сметана 20%	50	1,3	7,5	1,8	79,9	15,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,64
	Итого за Завтрак	510	22,7	30,4	45,3	545,8	70,24
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	15,06
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	6,97
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	11,21
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	33,64
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	42,00
	Итого за Обед	850	37,6	23,6	117	829,9	118,68
	Итого за день	1360	60,3	54	162,3	1375,7	188,92
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167	18,26
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	5,93
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Завтрак	510	19,5	16,5	61,6	473	53,66
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	18,81
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	4,8	11,3	108,5	14,28

54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	18,47
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	56,56
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	2,47
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	42,5	36,8	101,3	905,7	118,06
	Итого за день	1360	62	53,3	162,9	1378,7	171,72
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	22,50
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	24,95
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	19,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Завтрак	500	18,6	28	80,9	650,5	73,25
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	8,20
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	11,59
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	14,96
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1	33,59
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	31,9	29,7	111,3	839,8	82,74
	Итого за день	1350	50,5	57,7	192,2	1490,3	155,99
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	46,80
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	19,22
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,93
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
	Итого за Завтрак	520	25,2	25,6	53,8	548	71,38
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,12
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	7,74
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183	34,95
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	6,53
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	900	31,5	22,9	99,8	730,9	83,81
	Итого за день	1420	56,7	48,5	153,6	1278,9	155,19
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	44,87
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	13,23
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Сметана 20%	50	1,3	7,5	1,8	79,9	15,00
	Итого за Завтрак	530	27,6	33	56,2	630,8	80,57
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	6,11
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	4,76
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	13,03
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	27,03
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27

	Итого за Обед	850	28,1	25,4	111,3	786,9	65,33
	Итого за день	1380	55,7	58,4	167,5	1417,7	145,90
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	19,49
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	3,4	20,5	4,53
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Завтрак	530	19,8	15,9	75	521,4	54,89
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	30,31
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	10,45
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7	73,17
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	8,78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	780	45,6	37,6	112,9	971,1	153,58
	Итого за день	1310	65,4	53,5	187,9	1492,5	208,47
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	22,50
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	16,9	130,6	17,15
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	5,93
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Завтрак	520	14,5	21,1	65,1	508,1	53,05
	Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	8,94
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	12,62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,35
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	30,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	42,2	24,5	115,7	852,2	72,08
	Итого за день	1370	56,7	45,6	180,8	1360,3	125,13
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167	18,26
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	19,73
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Завтрак	510	22,9	18,8	68,6	535,2	68,86
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	18,81
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	46,80
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	7,86
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4	52,41
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	9,33
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	860	61,6	37,6	112,2	1032	142,68
	Итого за день	1370	84,5	56,4	180,8	1567,2	211,54
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	22,50
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3	18,16
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	13,23
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Завтрак	500	16,9	23,9	76,2	586,7	59,72
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	13,50
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	14,96
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,2	68,64
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,28
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Морская капуста	100	0,9	0,2	3	17,4	24,00
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	33,4	26,6	104,2	789	132,85
	Итого за день	1350	50,3	50,5	180,4	1375,7	192,57

Средние показания за период

Прием пищи	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	513	19,84	24,85	64,54	561,2
Средние показатели за Обед	849	39,02	28,87	109,72	854,41
Средние показатели за период	1362	58,9	53,7	174,3	1415,6