



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 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептур ы	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	250	7,4	7,3	41,2	259,8	23,41
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	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,64
	Итого за Завтрак	570	13,8	37	80,7	711,3	75,18
	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	250	5,9	7,1	12,7	138	15,78
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	920	38,4	25,6	120,7	868,4	91,09
	Итого за день	1490	52,2	62,6	201,4	1579,7	166,27
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	49,86
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	3,4	20,5	4,53
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
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Завтрак	550	25,7	33,1	52,4	610	76,86
	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	250	6	2,7	19,4	126,1	8,71
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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	40,2	24,3	127,5	889,3	84,25
	Итого за день	1470	65,9	57,4	179,9	1499,3	161,11
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	46,80
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	29,3	208,7	22,82
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	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 Завтрак	610	29,4	27	77,2	669	83,02
	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)	250	6,2	6	14,2	135,7	17,85
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	920	45,1	38,2	110,8	967,1	123,26
	Итого за день	1530	74,5	65,2	188	1636,1	206,28
	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	250	10,2	11,6	48,3	337,8	31,19
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	19,73
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	570	22,3	30,6	100,4	764,8	80,89
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	8,20
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	14,49
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	920	34,4	31,3	121,3	905,4	87,27
	Итого за день	1490	56,7	61,9	221,7	1670,2	168,16
	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	250	8,5	9,3	30,8	240,8	24,03
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,63
	Итого за Завтрак	570	26,9	27,5	60	596,1	76,19
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,12
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	9,68
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	220	18,5	9,1	11,4	201,3	34,95
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	6,53
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	5,60
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	940	42,8	33,3	99,1	866,7	92,18
	Итого за день	1510	69,7	60,8	159,1	1462,8	168,37
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	49,86
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	13,23
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Завтрак	550	29,3	35,4	56,6	660,9	85,56
	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	250	1,8	4,6	10,1	89	5,95
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	920	29,9	26,5	119,9	838,9	68,15
	Итого за день	1470	59,2	61,9	176,5	1499,8	153,71
	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	250	6,6	6,8	35,8	230,7	24,36
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	3,4	20,5	4,53
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	4,20
	Итого за Завтрак	580	21,1	17,3	82,1	567,6	59,76
	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	250	10,8	7,6	17,4	181,1	37,89
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	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	850	49,2	39,3	123	1041,5	162,79
	Итого за день	1430	70,3	56,6	205,1	1609,1	222,55
	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	250	6,9	5,7	21,2	163,2	21,43
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	5,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Завтрак	590	17,3	22,5	76	574,9	58,96
	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	250	5,9	7,1	12,7	138	15,78
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	60	4	0,7	20	102,5	4,90
	Итого за Обед	920	44,8	26,1	124,9	914	76,87
	Итого за день	1510	62,1	48,6	200,9	1488,9	135,83
	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	250	6,7	7,2	29,3	208,7	22,82
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	19,73
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	1,63
	Итого за Завтрак	560	24,3	20,3	74,4	576,9	71,78
	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	250	6,5	3,5	23,1	149,5	9,82
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	910	62,9	38,3	116,8	1061,9	144,64
	Итого за день	1470	87,2	58,6	191,2	1638,8	216,42
	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	250	8,6	7,3	40,1	260,3	22,69
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	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,63
	Итого за Завтрак	550	18,6	25,4	84,2	638,7	64,25
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	16,87
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5	4,90
Пром.	Морская капуста	100	0,9	0,2	3	17,4	24,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	920	36,5	27,9	114,8	856,5	137,85
	Итого за день	1470	55,1	53,3	199	1495,2	202,10

Средние показания за период

Прием пищи	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	570	22,87	27,61	74,4	637,02
Средние показатели за Обед	914	42,42	31,08	117,88	920,97
Средние показатели за период	1484	65,3	58,7	192,3	1558