



Утверждаю:
Директор МБОУ «Косихинская
СОШ им. А.М. Топорова»

Штайгервальд Т.М.
(приказ по школе
от 26.03.2025г. № 129)



Циклическое меню
МБОУ «Косихинская СОШ им. А.М. Топорова»
для обучающихся с ОВЗ 1-9 классы
на 2024-2025 учебный год

1 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	175	Каша молочная рисовая	240	3,3	8,6	23,2	183,4
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	312	Картофельное пюре	200	7,23	6,3	52,5	141,3
	267	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	230,67
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	40,9
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					941,61

2 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	309	Каша молочная манная	240	3,3	8,6	23,2	183,0
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	40,0
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	309	Макаронные изделия с тертым сыром	220	9,74	13,4	28,5	273,56
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,18	24,84	41,6
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Итого:				

3 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	173	Каша молочная овсяная	220	6,1	4,0	36,96	208,24
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	40,0
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
обед							
	302	Каша гречневая с маслом сливочным	200	8,9	4,1	39,84	231,86
	269	Тефтели мясные	100	21,32	9,93	0,87	230,67
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	40,0
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого:						937,81

4 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	65	Омлет	100	2,53	0,5	1,6	84,5
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед							
	69	Каша перловая	200	2,5	4,3	12,4	183,5
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	267	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	230,67
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					765,81

5 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	11	Суп лапша на молоке	250	7,63	5,0	2,8	260,3
	8	Чай с молоком	200	3,6	2,67	0,93	155,0
	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	312	Картофельное пюре	200	7,23	6,3	52,5	146,3
	227	Рыба припущенная	100	14,5	4,11	0,46	80,93
	375	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					1025,95

6 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	175	Каша манная молочная	240	3,3	8,6	23,2	183,4
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	312	Картофельное пюре	200	7,23	6,3	52,5	145,3
	267	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	230,67
	388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	728
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					971,41

7 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	178	Каша молочная пшенная	200	3,3	8,6	23,2	183,4
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	111	Картофель тушеный	200	7,3	6,3	49,3	283,1
	388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					81,54

8 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	176	Каша овсяная молочная	240	6,1	4,0	36,96	208,24
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	40,0
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	230,11
	250	Гуляш мясной	100	9,47	9,2	3,0	184,75
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,5
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					891,74

10 день	№ ТК	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность
Завтрак	11	Суп лапша на молоке	250	7,63	5,0	2,8	260,3
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Обед	312	Картофельное пюре	200	7,23	6,3	52,5	145,3
	250	Гуляш мясной	100	9,67	9,87	2,27	176,75
	375	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого:					1111,97