

СОГЛАСОВАННО:

Директор МАОУ "СОШ №1"

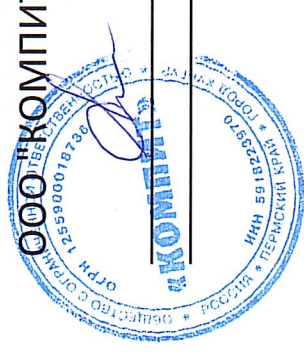


К.В. Коршунова

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КОМПИТ"



Е.Н. Кулакова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 1 ПО 4 КЛАССЫ (1 СТУПЕНЬ с ОВЗ)
РАСПОЛОЖЕННОМ ПО АДРЕСУ Г.КУНГУР, УЛ. ГАЙДАРА 21**

Исполнитель: Кулакова Е.Н.

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10).
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Талешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.-
Пермь, 2021.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
1 ступень с ОБЗ на 2026

| День недели | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Кал-ность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|-------------|------------|-------------------------|-----------------------------|--|-----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 1 | Завтрак | гор.блюдо | 66 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 20,33 | 214 | 6 | 7 | 31 | |
| | | хлеб/изд | 907 | Бутерброд с маслом | 70 | 11,00 | 318 | 3 | 25 | 20 | |
| | | гор.напиток | 307 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,00 | 100 | 3 | 2 | 16 | |
| | | хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | |
| | | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 703 | 14 | 34 | 82 |
| | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 128 | Суп-лапша домашняя (курица) | 200 | 34,51 | 110,6 | 3,2 | 5,3 | 12,5 | |
| | | 2 блюдо | 209 | Биточки или шницель из курицы | 100 | 27,00 | 290 | 19 | 18 | 12 | |
| | | соус | 409.03 | Молочный соус | 20 | 4,00 | 17 | 0,4 | 1 | 1,4 | |
| | | гарнир | 260 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 19,00 | 215,5 | 7,4 | 5,9 | 33,2 | |
| гор.напиток | | 300 | Чай с сахаром | 200 | 15,00 | 44 | 0,6 | 0,2 | 10 | | |
| хлеб бел. | | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| хлеб черн. | | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 800,10 | 34,60 | 30,40 | 94,10 | |
| 2 | Завтрак | гор.блюдо | 236 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 20,33 | 212 | 5 | 7 | 32 | |
| | | хлеб/изд | 908 | Бутерброд с сыром | 70 | 11,00 | 188 | 10 | 6 | 23 | |
| | | гор.напиток | 306.01 | Какао с молоком | 200 | 14,00 | 101 | 3 | 3 | 16 | |
| | | хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | |
| | | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 572 | 20 | 16 | 86 |
| | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 112 | Борщ с капустой и картофелем (сметана) | 200 | 34,51 | 91 | 1,6 | 5 | 10 | |
| | | 2 блюдо | 215 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 28,00 | 159 | 13 | 6,6 | 10,4 | |
| | | соус | 409.01 | Молочный соус | 20 | 4,00 | 22,3 | 0,7 | 1,3 | 1,8 | |
| | | гарнир | 257 | Пюре картофельное | 150 | 18,00 | 111 | 4 | 6 | 21 | |
| гор.напиток | | 291 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 15,00 | 84 | 1 | 0 | 20 | | |
| хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | | |
| хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | | |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 590,30 | 24,30 | 18,90 | 88,20 | |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1162,3 | 44,3 | 34,9 | 174,2 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------|---------|-------------------------|-------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 3 | Завтрак | гор.блюдо | 67 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 20,33 | 225 | 7 | 9 | 29 |
| | | хлеб/изд | 906 | Бутерброд с повидлом | 70 | 11,00 | 227 | 3 | 8 | 37 |
| | | гор.напиток | 302 | Чай с молоком | 200 | 14,00 | 64 | 2 | 1 | 12 |
| | | хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 587 | 14 | 18 | 93 |
| | | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 107,01 | Рассольник ленинградский (курица, сметана) | 200 | 34,51 | 161 | 8 | 10 | 13 |
| | | 2 блюдо | 326 | Бефстроганов из филе курицы | 120 | 31,00 | 211 | 17 | 14 | 4,5 |
| | | гарнир | 252 | Макаронные изделия отварные | 150 | 19,00 | 217 | 6 | 6 | 36 |
| | | гор.напиток | 290 | Напиток из шиповника | 200 | 15,00 | 78 | 0,6 | 0,2 | 18 |
| хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | |
| | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 790 | 35,6 | 30,2 | 96,5 | | |
| | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1377 | 50 | 48 | 190 | | |
| 4 | Завтрак | гор.блюдо | 68 | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 20,33 | 223 | 7 | 7 | 32 |
| | | хлеб/изд | 907 | Бутерброд с маслом | 70 | 11,00 | 318 | 3 | 25 | 20 |
| | | гор.напиток | 307 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,00 | 100 | 3 | 2 | 16 |
| | | хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 712 | 15 | 34 | 83 |
| | | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 113 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 34,51 | 140 | 4 | 5 | 19 |
| | | 2 блюдо | 207 | Плов из отварного мяса (курица) | 250 | 50,00 | 527 | 22 | 24 | 55 |
| | | гарнир | | | | | | | | |
| | | гор.напиток | 916 | Компот из яблок | 200 | 15,00 | 51 | 0 | 0 | 12 |
| хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | |
| | | ИТОГ ОБЕДА: | 710 | 111,51 | 841 | 30 | 29 | 111 | | |
| | | ИТОГ ДНЯ: | 1210 | 162,84 | 1553 | 45 | 63 | 194 | | |
| 5 | Завтрак | гор.блюдо | 75 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 20,33 | 243 | 7 | 8 | 36 |
| | | хлеб/изд | 908 | Бутерброд с сыром | 70 | 11,00 | 188 | 10 | 6 | 23 |
| | | гор.напиток | 306.01 | Какао с молоком | 200 | 14,00 | 101 | 3 | 3 | 16 |
| | | хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 603 | 22 | 17 | 90 |
| | | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 109.03 | Суп картофельный с клецками | 200 | 34,51 | 78 | 2 | 3 | 12 |
| | | 2 блюдо | 910 | Кнели из птицы с рисом | 120 | 31,00 | 230 | 15 | 16 | 7 |
| | | гарнир | 206 | Рагу из овощей (с том пастой) | 150 | 19,00 | 137 | 3 | 6 | 18 |
| | | гор.напиток | 495 | Кисель из концентрата плодового | 200 | 15,00 | 69 | 0 | 0 | 17 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|---------|-------------------------|------------|---|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 6 | Завтрак | хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 637 | 24 | 25 | 79 |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1240 | 46 | 42 | 169 |
| | | гор.блюдо | 70 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 20,33 | 230 | 8 | 7 | 34 |
| | | хлеб/изд | 906 | Бутерброд с повидлом | 70 | 11,00 | 227 | 3 | 8 | 37 |
| | | гор.напиток | 307 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,00 | 100 | 3 | 2 | 16 |
| | | хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 628 | 16 | 17 | 102 |
| | | | закуска | | | | | | | |
| 7 | Завтрак | 1 блюдо | 105.01 | Щи из свежей капусты (курица, сметана) | 200 | 34,51 | 112 | 3 | 7 | 4 |
| | | 2 блюдо | 211 | Гуляш из отварного мяса | 120 | 31,00 | 230 | 18 | 18 | 5 |
| | | гарнир | 252 | Макаронные изделия отварные | 150 | 19,00 | 217 | 6 | 6 | 36 |
| | | гор.напиток | 300 | Чай с сахаром | 200 | 15,00 | 44 | 0,6 | 0,2 | 10 |
| | | хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 726 | 31,6 | 31,2 | 80 |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1354 | 47,6 | 48,2 | 182 |
| | | гор.блюдо | 66 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 20,33 | 214 | 6 | 7 | 31 |
| | | хлеб/изд | 907 | Бутерброд с маслом | 70 | 11,00 | 318 | 3 | 25 | 20 |
| гор.напиток | 306.01 | Какао с молоком | 200 | 14,00 | 101 | 3 | 3 | 16 | | |
| хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 704 | 14 | 35 | 82 | | |
| 8 | Завтрак | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 99 | Свекольник (курица, сметана) | 200 | 34,51 | 157 | 7 | 10 | 10 |
| | | 2 блюдо | 240.01 | Рыба припущенная (минтай) | 120 | 32,00 | 171 | 26 | 1 | 2 |
| | | гарнир | 257 | Пюре картофельное | 150 | 18,00 | 111 | 4 | 6 | 21 |
| | | гор.напиток | 291 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 15,00 | 84 | 1 | 0 | 20 |
| | | хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | | хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 646 | 42 | 17 | 78 |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1350 | 56 | 52 | 160 |
| | | гор.блюдо | 67 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 20,33 | 225 | 7 | 9 | 29 |
| хлеб/изд | 908 | Бутерброд с сыром | 70 | 11,00 | 188 | 10 | 6 | 23 | | |
| гор.напиток | 302 | Чай с молоком | 200 | 14,00 | 64 | 2 | 1 | 12 | | |
| хлеб | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 548 | 21 | 16 | 79 | | |
| | закуска | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------|-------------|---------|--|-------------|-----------------------------|-------------|-------------|-----------|--------------|----|----|
| 9 | Завтрак | 1 блюдо | 917 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 34,51 | 83 | 2 | 2 | 14 | | |
| | | 2 блюдо | 209 | Котлета из курицы | 100 | 27,00 | 290 | 19 | 18 | 12 | | |
| | | соус | 409,03 | Молочный соус | 20 | 4,00 | 17 | 0,4 | 1 | 1,4 | | |
| | | гарнир | 258 | Рис отварной | 150 | 19,00 | 226 | 4 | 6 | 39 | | |
| | | гор.напиток | 916 | Компот из яблок | 200 | 15,00 | 51 | 0 | 0 | 12 | | |
| | | хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| | | хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 790 | 29,4 | 27 | 103,4 | | |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1338 | 50,4 | 43 | 182,4 | | |
| | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 621 | 15 | 17 | 100 | | |
| 9 | Обед | закуска | | | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | 114 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 34,51 | 55 | 2 | 2 | 8 | | |
| | | 2 блюдо | 212,01 | Жаркое по-домашнему (курица) | 250 | 50,00 | 474 | 23 | 23 | 44 | | |
| | | гарнир | | | | | | | | | | |
| | | гор.напиток | 495 | Кисель из концентрата плодового | 200 | 15,00 | 69 | 0 | 0 | 17 | | |
| | | хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| | | хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 710 | 111,51 | 721 | 29 | 25 | 94 | | |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1210 | 162,84 | 1342 | 44 | 42 | 194 | | |
| | | 10 | Завтрак | гор.блюдо | 71 | Каша "Дружба" | 200 | 20,33 | 193 | 5 | 7 | 28 |
| хлеб/изд | 907 | | | Бутерброд с маслом | 70 | 11,00 | 318 | 3 | 25 | 20 | | |
| гор.напиток | 306,01 | | | Какао с молоком | 200 | 14,00 | 101 | 3 | 3 | 16 | | |
| хлеб | 926 | | | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| | | | | ИТОГ ЗАВТРАКА: | 500 | 51,33 | 683 | 13 | 35 | 79 | | |
| 10 | Обед | | | закуска | | | | | | | | |
| | | | | 1 блюдо | 98 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 34,51 | 116 | 4 | 7 | 10 |
| | | | | 2 блюдо | 208 | Котлета "Школьная" | 120 | 31,00 | 342 | 21 | 20 | 19 |
| | | | | гарнир | 63 | Каша ячневая вязкая | 150 | 19,00 | 164 | 5 | 5 | 25 |
| | | | | гор.напиток | 291 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 15,00 | 84 | 1 | 0 | 20 |
| | | хлеб бел. | 926 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 6,00 | 71 | 2 | 0 | 15 | | |
| | | хлеб черн. | 927 | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 52 | 2 | 0 | 10 | | |
| | | | | ИТОГ ОБЕДА: | 730 | 111,51 | 829 | 35 | 32 | 99 | | |
| | | | | ИТОГ ДНЯ: | 1230 | 162,84 | 1512 | 48 | 67 | 178 | | |
| | | | | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1226 | 162,84 | 1373 | 48 | 50 | 180 | | |