

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н. Сиротина/

Приказ № 153-р

от 21.08.2023г.

**Примерное 10 дневное меню**

**для обучающихся с ограниченными**

**возможностями здоровья**

**МКОУ «Малобутырская СОШ» в 2023-2024 учебном году**

**Возрастная категория: 6,5 – 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергети- | N |
|  | блюда | блюда | Белки | Жиры | Углеводы | ческая ценность | рецептуры |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0.66 | 0,12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Мясная котлета | 100 | 13.7 | 8.6 | 12 | 186 | 311 |
|  | Компот из с/ф с вит. «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19,57 | 179.3 | 3 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 826.15 |  |
| обед | Зеленый горошек отварной консервированный | 60 | 1.77 | 0.12 | 3.28 | 22 | 131 |
|  | Суп картофельный с клецками | 250 | 3.384 | 4.478 | 22.483 | 138.151 | 42 |
|  | Голубцы ленивые | 200 | 17.24 | 15.16 | 18.16 | 276.66 | 116 |
|  | Кисель из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0.2 | 0 | 32.6 | 132 | 874 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| итого за обед |  |  |  |  |  | 676.011 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 0,948 | 2.994 | 4.596 | 49.92 | 81 |
|  | Мясо отварное тушенное с картофелем | 200 | 16.06 | 14.86 | 16.8 | 275.02 | 100 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3.12 | 7.57 | 19,57 | 161.3 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 621.44 |  |
| обед | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0.66 | 0,12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Суп фасолевый | 250 | 6.319 | 0.797 | 27,576 | 135.855 | 39 |
|  | Мясная котлета | 100 | 13.7 | 8.6 | 12 | 186 | 311 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 307.26 | 679 |
|  | Компот из с/ф с вит. «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| итого за обед |  |  |  |  |  | 859.515 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6.2 | 7.6 | 26.4 | 200 | 66 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19,57 | 179.3 | 3 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 514.5 |  |
| обед | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
|  | Рассольник | 250 | 3.0 | 4,5 | 20.1 | 135.0 | 130 |
|  | Мясо отварное с тушеным  картофелем | 200 | 16.06 | 14.86 | 16.8 | 275.02 | 100 |
|  | Кисель из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 788.52 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,752 | 4.641 | 11.139 | 90.544 | 37 |
|  | Кисель из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0,2 | 0 | 32.6 | 132 | 874 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19,57 | 179.3 | 3 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 514.5 |  |
| Обед | Сыр порциями | 15 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 97 |
|  | Суп гороховый с гренками | 250 | 7.110 | 2,35 | 29.258 | 159.31 | 84 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Тефтели мясные | 80 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223.0 | 286 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 847.26 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | 338 |
|  | Рожки с маслом и сыром | 200 | 10,08 | 13.86 | 1.06 | 304.6 | 21.1 |
|  | Компот из  сухофруктов с витамином «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 588.9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | Масло сливочное порциями | 10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 96 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1.4 | 3,91 | 6.79 | 67.8 | 187 |
|  | Рыба тушенная с овощами | 100 | 9,27 | 4,8 | 1,6 | 86,17 | 88 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.25 | 694 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 587.72 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0.66 | 0,12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Овощное рагу | 200 | 18.07 | 22.8 | 18.8 | 355 | 115 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 664.7 |  |
| Обед | Суп вермишелевый | 200 | 2.005 | 1.818 | 15.996 | 84.369 | 66 |
|  | Котлета мясная | 100 | 13.7 | 8.6 | 12 | 186.6 | 311 |
|  | Пюре гороховое | 150 | 17.58 | 8.5 | 40.99 | 291.09 | 161 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Сыр порциями | 15 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 97 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 940.56 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зелёный горошек отварной консервированный | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
| завтрак | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.24 | 694 |
|  | Рыба тушенная с овощами | 100 | 9,27 | 4,8 | 1,6 | 86,17 | 88 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Бутерброды с сыром | 40/10/15 | 4,27 | 9,02 | 19,57 | 179,30 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| итого  за завтрак |  |  |  |  |  | 633.11 |  |
| обед | Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 0,948 | 2.994 | 4.596 | 49.92 | 81 |
|  | Рассольник Петербургский( с рисом) | 250 | 2,0 | 5.11 | 16.93 | 121.75 | 197 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 286 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 760.32 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 0,948 | 2.994 | 4.595 | 49.92 | 81 |
|  | Плов из говядины | 200 | 16.2 | 16.3 | 34.2 | 351 | 90 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 697.42 |  |
| Обед | Сыр порциями | 15 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 97 |
|  | Суп перловый | 250 | 1.315 | 1.809 | 12.484 | 68.353 | 78 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 100 | 10.98 | 11.57 | 3.36 | 161.3 | 29 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Кисель из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0,2 | 0 | 32.6 | 132 | 874 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 798.603 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Суп картофельный с мясными  фрикадельками | 250 | 9.674 | 9.998 | 12.282 | 174.737 | 96 |
|  | Компот из  сухофруктов с витамином «С» | 200 | 10 | 0,06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/15 | 4.27 | 9.02 | 19,57 | 179.3 | 3 |
| итого  за завтрак |  |  |  |  |  | 571.237 |  |
| Обед | Зеленый горошек отварной консервированный | 60 | 1.77 | 0.12 | 3.28 | 22 | 131 |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10 | 7.475 | 7.9 | 163.05 | 769 |
|  | Плов из говядины | 200 | 16.2 | 16.3 | 34.2 | 351 | 90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 671.25 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Помидоры свежие в нарзке | 60 | 0.66 | 0,12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Гуляш | 100 | 10.98 | 11.57 | 3.36 | 161.3 | 29 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Бутерброды с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 1 |
| итого  за завтрак |  |  |  |  |  | 639.45 |  |
| обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9.674 | 9.998 | 12.282 | 174.737 | 96 |
|  | Овощное рагу | 200 | 4.56 | 8.98 | 17.56 | 171.52 | 351 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Сыр порциями | 15 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 97 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 724.757 |  |