|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«Утверждаю»**  **Директор МКОУ «Малобутырской СОШ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Сиротина**  **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.** |

**Примерное 10 дневное**

**меню**

**для обучающихся**

**с ограниченными возможностями здоровья**

**Буканской СОШ филиала**

**МКОУ «Малобутырская СОШ»**

**в 2024-2025 учебном году**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

2024 год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда. Продукты** | **Масса порции в гр.** | | **Пищевые вещества** | | | |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К/КАЛЛ** | **№ рецептуры** |
| **1-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша рисовая молочная жидкая** | | **180/5** | | **6,6** | **9,2** | **31,9** | **237** | **311** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **55** | | **3,37** | **1,17** | **22,6** | **117,2** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **450** | | **13,65** | **14,8** | **68,5** | **436,8** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Борщ с мясом** | | **200** | | **10** | **9,7** | **13,7** | **182,1** | **81** | |
| **Гуляш из отварной говядины** | | **100** | | **12,55** | **12,99** | **4,01** | **182,25** | **246** | |
| **Макаронные изделия отварные** | | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224,60** | **21.1** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,20** | **0,00** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6,14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **36,25** | **30,85** | **108,13** | **831,38** |  | |
| **2-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | **200** | | **6,4** | **6,10** | **19,70** | **158,64** | **390** | |
| **Компот из с/ф с вит «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6,14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **515** | | **16,06** | **12,67** | **85,62** | **521,87** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Рассольник Петербургский** | | **200** | | **1,68** | **4,09** | **13,27** | **96,60** | **197** | |
| **Мясо отварное с тушеным картофелем** | | **200** | | **34,42** | **9,34** | **27,24** | **331,26** | **100** | |
| **Компот с сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6,14** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **0,01** | | **0,00** | **8,2** | **0,1** | **75** | **96** | |
| **Итого за обед** | | **710** | | **42,28** | **23,77** | **107,23** | **811,49** |  | |
| **3-ий день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша «Дружба» молочная** | | **200** | | **7,20** | **8,60** | **42,70** | **284,3** | **297** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **75** | | **4.92** | **1,6** | **31.35** | **160,8** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **10** | | **0** | **8,20** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **500** | | **15,8** | **22,83** | **88,15** | **602,7** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | **200** | | **3,9** | **2,5** | **18,7** | **111,3** | **59** | |
| **Котлета** | | **90** | | **14** | **10,6** | **14** | **205,8** | **311** | |
| **Пюре гороховое** | | **150** | | **17,5** | **8,5** | **40,99** | **291** | **161** | |
| **Компот из сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6,14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **740** | | **41,58** | **23,74** | **139,61** | **916,73** |  | |
| **4-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | **200** | | **6,6** | **6,2** | **31,9** | **237** | **311** | |
| **Компот из с/фруктов с вит. «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6,14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **515** | | **16,26** | **15,77** | **98,02** | **506,03** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | | **200** | | **1,4** | **3,71** | **8,9** | **72,43** | **37** | |
| **Рожки отварные** | | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224,60** | **21.1** | |
| **Тефтели мясные** | | **90** | | **16,8** | **14,6** | **14,4** | **275,7** | **307** | |
| **Какао с молоком** | | **200** | | **3.0** | **2,5** | **13,7** | **80** | **693** | |
| **Хлеб** | | **75** | | **4,92** | **1,6** | **31,35** | **160,8** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **765** | | **33,48** | **28,43** | **103,61** | **813,4** |  | |
| **5-ый день** | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | **180\5** | | **6,7** | **7,9** | **31,7** | **224** | **311** | |
| **Компот из с/фруктов с вит. «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **1,5** | **15,55** | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **0,010** | | **0** | **8,2** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Итого за завтрак** | | **510** | | **17,27** | **22,03** | **72,11** | **662,23** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп гороховый с гренками** | | **200** | | **5,91** | **1,73** | **25,3** | **133,7** | **44** | |
| **Плов из говядины** | | **200** | | **19,4** | **16** | **34** | **359** | **90** | |
| **Компот с сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6.14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **700** | | **31,49** | **19,87** | **215,22** | **801,33** |  | |
| **6-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | **200** | | **6,6** | **9,2** | **31,9** | **237** | **311** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **1,5** | **15,55** | **214,43** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **10** | | **0** | **8,20** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **525** | | **17,33** | **23,33** | **61,55** | **609,03** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | **200** | | **3,9** | **2,5** | **18,7** | **111,3** | **59** | |
| **Котлета рыбная** | | **90** | | **9.44** | **3,2** | **10,1** | **104,2** | **143** | |
| **Пюре гороховое** | | **150** | | **17,5** | **8,5** | **40,99** | **291** | **161** | |
| **Компот из сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **15,55** | **214,43** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **0,010** | | **0** | **8,2** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Итого за обед** | | **750** | | **37,93** | **24,54** | **110,2** | **890,13** |  | |
| **7-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша «Дружба» молочная** | | **200** | | **6,20** | **8,60** | **42,70** | **284,3** | **297** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,20** | **0,00** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **6.14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **10** | | **0** | **8,20** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Итого за завтрак** | | **525** | | **16,02** | **23.37** | **96,96** | **656.33** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Борщ с картофелем и капустой.** | | **200** | | **1,45** | **3,93** | **100,2** | **82** | **170** | |
| **Котлета рыбная** | | **90** | | **9,44** | **3,2** | **10,1** | **104,2** | **143** | |
| **Пюре картофельное** | | **200** | | **4,08** | **6,40** | **27,26** | **183** | **58** | |
| **Капуста квашеная с растительным маслом** | | **100** | | **1,5** | **4,9** | **7,6** | **83,2** | **35** | |
| **Компот с сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **15,55** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **890** | | **23,56** | **20,57** | **185,47** | **761,03** |  | |
| **8-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | **200** | | **6,24** | **7,13** | **35,86** | **136,58** | **70** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,20** | **0,00** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **1,5** | **15,55** | **214,43** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | **10** | | **0** | **8,20** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Итого за завтрак** | | **515** | | **18,34** | **16,38** | **65,51** | **454,01** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | | **200** | | **1,7** | **0,14** | **6,04** | **108** | **56** | |
| **Гуляш из отварной говядины** | | **100** | | **12,55** | **12,99** | **4,01** | **182,25** | **246** | |
| **Макаронные изделия отварные** | | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224,60** | **21.1** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,20** | **0,00** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **28,86** | **21,29** | **100,47** | **757,28** |  | |
| **9-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Суп молочный с макаронными изделиями** | | | **200** | **6,4** | **5,3** | **22** | **143,5** | **93** | |
| **Компот из с/фруктов с вит «С»** | | | **200** | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | | **100** | **7,05** | **1,5** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | | **10** | **0** | **8,20** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Сыр порциями** | | | **15** | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | | **525** | **16,97** | **19,43** | **88,02** | **581,73** |  | |
| **ОБЕД** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | | | **200** | **7,7** | **8,4** | **10,04** | **139,8** | **102** | |
| **Плов из говядины** | | | **200** | **19,4** | **16** | **34** | **359** | **90** | |
| **Какао с молоком** | | | **200** | **3,0** | **2,5** | **13,7** | **80** | **693** | |
| **Хлеб** | | | **100** | **6.14** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | | **700** | **36,24** | **30,04** | **98,9** | **733,21** |  | |
| **10-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | | **200** | **6,41** | **6,10** | **19,70** | **158,64** | **390** | |
| **Чай сладкий** | | | **200** | **0,20** | **0,00** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | | **75** | **4.92** | **1,6** | **31.35** | **160,8** | **147** | |
| **Масло сливочное порциями** | | | **10** | **0** | **8,20** | **0,10** | **75** | **96** | |
| **Сыр порциями** | | | **15** | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | | **525** | **15,01** | **20,33** | **65,15** | **477,04** |  | |
| **ОБЕД** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Огурцы свежие (или соленые) в нарезке** | | | **60** | **0,5** | **0,0** | **1,1** | **8,7** | **51** | |
| **Суп картофельный с пшеном** | | | **200** | **2** | **2,4** | **15,04** | **90,4** | **102** | |
| **Котлета** | | | **90** | **14** | **10,6** | **14** | **205,8** | **311** | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | | | **180** | **10,1** | **6,3** | **41,7** | **268** | **297** | |
| **Чай сладкий** | | | **200** | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | | **100** | **7,05** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | | **830** | **33,85** | **21,44** | **127** | **815,33** |  | |
| **Среднее значение за период:** | | |  | **510,26** | **444,08** | **2085,87** | **13768,18** |  | |