|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«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: 12 лет и старше**

2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда. Продукты** | **Масса порции в гр.** | | **Пищевые вещества** | | | |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К/КАЛЛ** | **№ рецептуры** |
| **1-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша рисовая молочная жидкая** | | **200** | | **7,3** | **10,2** | **35,9** | **263** | **311** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Бутерброды с маслом** | | **40/10** | | **2,03** | **8,6** | **0,44** | **129,1** | **1** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **565** | | **19,36** | **24,73** | **94,5** | **685,9** |  | |
| **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** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **36,31** | **29,32** | **82,77** | **821,38** |  | |
| **2-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | **250** | | **8** | **7,6** | **24,6** | **198,3** | **390** | |
| **Компот из с/ф с вит «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **565** | | **18,57** | **13,63** | **80,71** | **507,9** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Рассольник Петербургский** | | **300** | | **2,52** | **6,14** | **19,9** | **144,9** | **197** | |
| **Мясо отварное с тушеным картофелем** | | **200** | | **34,42** | **10,34** | **27,24** | **331,26** | **100** | |
| **Компот с сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **44,12** | **18,62** | **113,76** | **784,79** |  | |
| **3-ий день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша «Дружба» молочная** | | **250** | | **7,75** | **10,75** | **53,37** | **355,38** | **297** | |
| **Чай сладкий** | | **200** | | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **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** | | **575** | | **16,35** | **24,98** | **98,82** | **727,41** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | **200** | | **3,9** | **2,5** | **18,7** | **111,3** | **59** | |
| **Котлета рыбная** | | **100** | | **10,49** | **3,51** | **11,26** | **115,78** | **143** | |
| **Пюре гороховое** | | **200** | | **23,3** | **11,3** | **54,65** | **388** | **161** | |
| **Компот из сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **44,78** | **18,81** | **124,92** | **923,71** |  | |
| **4-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп молочный с макаронными изделиями** | | **250** | | **8,13** | **7** | **22,78** | **183,75** | **93** | |
| **Компот из с/фруктов с вит. «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **2,14** | **41,86** | **214,43** | **147** | |
| **Сыр порциями** | | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0,00** | **54,60** | **42** | |
| **Итого за завтрак** | | **565** | | **18,79** | **13,57** | **89,4** | **546,98** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | | **300** | | **2,1** | **5,58** | **13,35** | **108,65** | **37** | |
| **Рожки отварные** | | **200** | | **7,36** | **6,02** | **35,26** | **224,60** | **21.1** | |
| **Тефтели мясные** | | **100** | | **16,8** | **14,6** | **14,4** | **275,7** | **307** | |
| **Какао с молоком** | | **200** | | **3.0** | **2,5** | **13,7** | **80** | **693** | |
| **Хлеб** | | **40** | | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **810** | | **31,66** | **29,49** | **93,41** | **804,38** |  | |
| **5-ый день** | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | **250** | | **9,3** | **13,37** | **44,02** | **311** | **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** | |
| **Итого за завтрак** | | **565** | | **19,81** | **17,50** | **84,33** | **674,34** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп гороховый с гренками** | | **200** | | **8,9** | **2,59** | **38** | **200,6** | **44** | |
|  | | **300** | | **2,75** | **5,89** | **150,3** | **123** | **170** | |
| **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** | | **7,05** | **2,14** | **41,16** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **33,9** | **20,73** | **173,92** | **868,23** |  | |
| **6-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | **250** | | **8,25** | **11,5** | **39,8** | **292,5** | **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** | | **575** | | **18.96** | **25,63** | **69,52** | **664,53** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | **300** | | **3,2** | **3,0** | **22,6** | **134** | **59** | |
| **Котлета** | | **100** | | **15** | **11,8** | **15,6** | **228,7** | **311** | |
| **Пюре гороховое** | | **200** | | **23,3** | **11,33** | **54,65** | **388** | **161** | |
| **Компот из сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **100** | | **7,05** | **1,5** | **15,55** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **800** | | **48,59** | **25,43** | **126,17** | **979,33** |  | |
| **7-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша «Дружба» молочная** | | **250** | | **7,7** | **10,75** | **53,4** | **355,4** | **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** | | **575** | | **16,02** | **23.37** | **96,96** | **656.33** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Борщ с картофелем и капустой.** | | **300** | | **2,18** | **6** | **150,3** | **123** | **170** | |
| **Котлета рыбная** | | **100** | | **10,49** | **3,51** | **11,26** | **115,78** | **143** | |
| **Пюре картофельное** | | **200** | | **4,08** | **6,40** | **27,26** | **183** | **58** | |
| **Компот с сухофруктов + витамин «С»** | | **200** | | **0,04** | **0,00** | **24,76** | **94,20** | **122** | |
| **Хлеб** | | **40** | | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **840** | | **19,19** | **16,71** | **230,28** | **601,68** |  | |
| **8-ой день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | **250** | | **9,3** | **13,37** | **44,02** | **311** | **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** | | **565** | | **16,55** | **22,07** | **73,67** | **651,43** |  | |
| **ОБЕД** | |  | |  |  |  |  |  | |
| **Щи из свежей капусты со сметаной** | | **300** | | **2,1** | **5,58** | **13,35** | **108,65** | **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** | | **40** | | **3,2** | **0,53** | **16,8** | **214,43** | **147** | |
| **Итого за обед** | | **840** | | **25,41** | **23,68** | **81,11** | **757,93** |  | |
| **9-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Суп молочный с макаронными изделиями** | | | **250** | **8,13** | **7** | **22,78** | **183,75** | **93** | |
| **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** | |
| **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** | | | **575** | **16,60** | **21,13** | **62,41** | **581,73** |  | |
| **ОБЕД** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | | | **300** | **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** | | | **800** | **36,24** | **30,04** | **98,9** | **733,21** |  | |
| **10-ый день** | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Каша молочная манная жидкая** | | | **250** | **6,24** | **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** | | | **550** | **14,84** | **20,33** | **65,15** | **477,04** |  | |
| **ОБЕД** | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Огурцы свежие (или соленые) в нарезке** | | | **90** | **0,75** | **0,0** | **1,65** | **13,05** | **51** | |
| **Суп картофельный с пшеном** | | | **200** | **2** | **2,4** | **15,04** | **90,4** | **102** | |
| **Котлета** | | | **100** | **15** | **11,8** | **15,6** | **228,7** | **311** | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | | | **200** | **11,2** | **7** | **46,3** | **297** | **297** | |
| **Чай сладкий** | | | **200** | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **943** | |
| **Хлеб** | | | **40** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** | **147** | |
| **Итого за обед** | | | **830** | **29,2** | **20,1** | **102,54** | **686,6** |  | |
| **Среднее значение за период:** | | |  | **545,06** | **416,36** | **2111,73** | **10900,5** |  | |