

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Н. Сиротина/

Приказ № 135-р

от 26.08.2024г.

**Примерное 10 дневное меню**

**для обучающихся с ограниченными**

**возможностями здоровья**

**МКОУ «Малобутырская СОШ» в 2024-2025 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 | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 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 |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3.12 | 7.57 | 19,57 | 161.3 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 626.25 |  |
| обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7.74 | 7.99 | 9.83 | 139.8 | 96 |
|  | Овощное рагу | 150 | 13.55 | 17.1 | 14.1 | 266.25 | 115 |
|  | Сыр порционный | 15 | 3.12 | 7.57 | 19.57 | 161.3 | 97 |
|  | 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 обед |  |  |  |  |  | 646.94 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5.61 | 7.37 | 33.45 | 223.22 | 175м/ссж |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Яблоко | 100 | 0.8 | 5.5 | 4.3 | 67.1 | 338 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 604.82 |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп фасолевый | 200 | 5.05 | 0.64 | 22.06 | 108.68 | 39 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Биточки мясные | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 608 |
|  | 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 |  |  |  |  |  | 723.08 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 | 161.3 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 621.44 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Суп картофельный с вермишелью и курой | 200 | 5.52 | 3.6 | 20.64 | 146.88 | 215 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Котлета мясная | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 608 |
|  | 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 обед |  |  |  |  |  | 786.92 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Щи на курином бульоне со сметаной | 200 | 9.6 | 20.3 | 16.53 | 223.47 | 17 |
|  | 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 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 787.65 |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с гренками | 200 | 5.69 | 1.88 | 23.41 | 127.45 | 84 |
|  | Плов с курицей | 150 | 20.42 | 6.07 | 24.92 | 235.95 | 54-12м |
|  | Бутерброд с сыром | 40/10/15 | 4,27 | 9,02 | 19,57 | 179,30 | 3 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 677.9 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.25 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 15.02 | 8.5 | 7.07 | 162.5 | 486 |
|  | 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 | 161.3 | 1 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 596.25 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп перловый | 200 | 1.052 | 1.45 | 9.99 | 54.68 | 78 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 688 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 100 | 10.98 | 11.57 | 3.36 | 161.3 | 29 |
|  | Компот из сухофруктов с вит. «С» | 200 | 10 | 0.06 | 35.2 | 110 | 639 |
|  | Сыр порциями | 10 | 2.08 | 5.05 | 13.05 | 107.53 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 709.16 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны оварные с маслом и сыром | 200 | 10.08 | 13.86 | 1.06 | 304.6 | 21.1 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Булочка | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 786.8 |  |
| Обед | Рассольник Петербургский( с рисом) | 200 | 1.6 | 4.09 | 13.54 | 97.4 | 197 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Биточки мясные | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 608 |
|  | 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 обед |  |  |  |  |  | 773.8 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.24 | 694 |
|  | Голень куриная запеченная | 100 | 15.9 | 12 | 0.71 | 173.1 | 301 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 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 |  |  |  |  |  | 624.85 |  |
| обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 8 | 5.98 | 6.32 | 130.44 | 769 |
|  | Пюре гороховое | 150 | 17.58 | 8.5 | 40.99 | 291.09 | 161 |
|  | Ежики мясные | 100 | 14.89 | 11.14 | 13.3 | 213.031 | 299К/ссж |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 639 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 769.76 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Суп картофельный с вермишелью и курой | 200 | 5.52 | 3.6 | 20.64 | 146.88 | 215 |
|  | 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 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 711.08 |  |
| Обед | Щи на курином бульоне со сметаной | 200 | 9.6 | 20.3 | 16.53 | 223.47 | 17 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.45 | 137.25 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 15.02 | 8.5 | 7.07 | 162.5 | 486 |
|  | 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 обед |  |  |  |  |  | 740.42 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 0.948 | 2.994 | 4.596 | 49.92 | 81 |
|  | Плов с курицей | 150 | 20.42 | 6.07 | 24.92 | 235.95 | 54-12м |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 639 |
|  | 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 |  |  |  |  |  | 661.02 |  |
| Обед | Рассольник | 200 | 2.4 | 3.6 | 16.08 | 108 | 130 |
|  | Мясо отварное тушенное с картофелем | 200 | 16.06 | 14.86 | 16.8 | 275.02 | 100 |
|  | 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 | 10 | 2.08 | 5.05 | 13.05 | 107.53 | 97 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 707.75 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Огурцы свежие в нарезке | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 71 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 679 |
|  | Котлета мясная | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 608 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| итого  за завтрак |  |  |  |  |  | 607.6 |  |
| обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 2.71 | 3.58 | 17.99 | 110.52 | 42 |
|  | Ленивые голубцы | 150 | 12.93 | 11.37 | 13.62 | 207.5 | 116 |
|  | 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 | 40/10 | 3.12 | 7.57 | 19.57 | 161.3 | 1 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 696.52 |  |