

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: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Энергети- | N |
|  | блюда | блюда | Белки | Жиры | Углеводы | ческая ценность | рецептуры |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 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 |  |  |  |  |  | 682.4 |  |
| обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9.674 | 9.998 | 12.282 | 174.737 | 96 |
|  | Овощное рагу | 200 | 18.7 | 22.8 | 18.8 | 355 | 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 |  |  |  |  |  | 908.24 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 7.01 | 9.21 | 41.81 | 279.03 | 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 |  |  |  |  |  | 660.63 |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп фасолевый | 250 | 6.32 | 0.797 | 27.576 | 135.855 | 39 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 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 |  |  |  |  |  | 806.405 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.2 | 81 |
|  | Мясо отварное тушенное с картофелем | 250 | 20.075 | 18.58 | 21 | 343.775 | 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 |  |  |  |  |  | 723.48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6.9 | 4.5 | 25.8 | 183.6 | 215 |
|  | Каша гречневая | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 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 |  |  |  |  |  | 936.81 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Щи на курином бульоне со сметаной | 250 | 12.03 | 25.42 | 20.23 | 279.33 | 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 |  |  |  |  |  | 843.53 |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с гренками | 250 | 7.11 | 2.35 | 29.26 | 159.31 | 84 |
|  | Плов с курицей | 200 | 27.23 | 8.09 | 33.22 | 314.6 | 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 |  |  |  |  |  | 788.41 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120 | 18.03 | 10.21 | 8.49 | 195 | 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 |  |  |  |  |  | 674.5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп перловый | 250 | 1.315 | 1.809 | 12.484 | 68.353 | 78 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 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 | 15 | 3.12 | 7.57 | 19.57 | 161.3 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1.07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 832.753 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны оварные с маслом и сыром | 250 | 12.6 | 17.32 | 1.325 | 380.75 | 21.1 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1,07 | 20.9 | 107.2 | 8 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 53 | 46 | 84 | 347 | 292 |
| итого за завтрак |  |  |  |  |  | 862.95 |  |
| Обед | Рассольник Петербургский( с рисом) | 250 | 2.0 | 5.11 | 16.93 | 121.75 | 197 |
|  | Каша гречневая | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 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 |  |  |  |  |  | 874.96 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 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 |  |  |  |  |  | 670.6 |  |
| обед | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10 | 7.475 | 7.9 | 163.05 | 769 |
|  | Пюре гороховое | 200 | 23.44 | 11.33 | 54.65 | 388.12 | 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 |  |  |  |  |  | 899.401 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6.9 | 4.5 | 25.8 | 183.6 | 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 |  |  |  |  |  | 747.8 |  |
| Обед | Щи на курином бульоне со сметаной | 250 | 12.03 | 25.42 | 20.23 | 279.33 | 17 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120 | 18.03 | 10.21 | 8.49 | 195 | 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 |  |  |  |  |  | 874.53 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1.58 | 4.99 | 7.66 | 83.2 | 81 |
|  | Плов с курицей | 250 | 34.04 | 10.11 | 41.53 | 393.25 | 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 |  |  |  |  |  | 772.95 |  |
| Обед | Рассольник | 250 | 3.0 | 4.5 | 20.1 | 135.0 | 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 | 15 | 3.12 | 7.57 | 19.57 | 161.3 | 97 |
| Итого  за обед |  |  |  |  |  | 788.52 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 22 | 71 |
|  | Каша гречневая | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 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 |  |  |  |  |  | 693.21 |  |
| обед | Суп картофельный с клецками | 250 | 3.384 | 4.478 | 22.483 | 138.151 | 42 |
|  | Ленивые голубцы | 200 | 17.24 | 15.16 | 18.16 | 276.66 | 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 |  |  |  |  |  | 793.311 |  |