Утверждаю:

Директор МКОУ «Крестьянская СОШ»

Л.И. Ширыхалова

Приказ № 64-д от 29.08.2023 г.

**Примерное 10 дневное меню**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

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

**Возрастной состав от 7-18 лет**

Положение №8

К СанПиН 2.3/2.43590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя1  День1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Морковь тёртая с р/м | 100 | 1,2 | 4 | 18,2 | 107,6 | 12 |
| 2.Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 208 |
| 3.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 6. Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,900 | 0,00 | 72,8 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 689,24 |  |
| Обед | 1. Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,20 | 170 |
| 2. Плов из птицы | 210 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 304 |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итог за обед |  |  |  |  |  | 954.88 |  |
| Итог за день |  |  |  |  |  | 1644,12 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Гуляш из говядины | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 591 |
| 2.Горох отварной | 200 | 21,2 | 6,52 | 44,32 | 321,34 | 330 |
| 3. Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 734,23 |  |
| Обед | 1.Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
|  | 2.Тефтели из мяса говядины | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 286 |
|  | 3.Рожки отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
|  | 4.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
|  | 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 987,72 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1721,95 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша пшенная молочная | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 175 |
| 2.Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 274 |
| 3.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 4.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 5. Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| 6.Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | 338 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 674,42 |  |
| Обед | 1.Капуста свежая с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| 2.Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом | 250 | 5,99 | 7,54 | 20,53 | 148,28 | 201 |
| 3.Тушеный картофель с мясом | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 228,00 | 274 |
| 4.Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 5. Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 6.Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 338 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 980,81 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1655,23 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Голубцы ленивые | 230 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 297 |
| 2.Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 951 |
| 3.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 4.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 5.Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 | 394 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 759,99 |  |
| Обед | 1.Суп рисовый с говядиной | 250 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 204 |
| 2.Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 608 |
| 3.Рожки отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
| 4.Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 6.сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 925.32 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1685.31 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Капуста свежая с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| 2.Рыба припущенная | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,50 | 245 |
| 3.Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 694 |
| 4.Йогурт | 200 | 6,4 | 5,0 | 32 | 198 | 128 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 757,03 |  |
| Обед | 1.Борщ с капустой картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,20 | 170 |
| 2.Тефтели из мяса говядины | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 286 |
| 3.Горох отварной | 200 | 21,2 | 6,52 | 44,32 | 321,34 | 330 |
| 4.Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 951 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 6. Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 1052,27 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1809,3 |  |
| Среднее значение за период: |  |  |  |  |  | 1703,182 |  |
| 2 неделя День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Морковь тёртая с р/м | 100 | 1,2 | 4 | 18,2 | 107,6 | 12 |
| 2.Суп гороховый с с/м | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
| 3.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 644,24 |  |
| Обед | 1.Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 208 |
| 2.Мясо отварное | 100 | 28,46 | 3,83 | 0,56 | 150 | 532 |
| 3.Капуста свежая с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| 4.Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 274 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 6.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 946,97 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1591,21 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 608 |
| 2.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 | 679 |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 886,71 |  |
| Обед | 1.Рассольник домашний | 250 | 2,175 | 5,25 | 13,675 | 11,675 | 57 |
| 2.Гуляш из говядины | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 591 |
| 3.Рожки отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
| 4.Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 | 401 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 6. Свекла отварная с р/м | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 33 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 967,35 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1854,06 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша рисовая молочная | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 175 |
| 2.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 3.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 4.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 5. Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,900 | 0,00 | 72,8 | 42 |
| 6.Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | 338 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 672,89 |  |
| Обед | 1. Свекла отварная с р/м | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 33 |
| 2. Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,20 | 170 |
| 3. Плов из птицы | 210 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 304 |
| 4.Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 274 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 998,27 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1671,16 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Капуста свежая с р/м | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| 2.Тушеный картофель с мясом | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 228,00 | 274 |
| 3.Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 750,03 |  |
| Обед | 1.Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 208 |
| 2.Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 608 |
| 3.Каша ячневая | 180 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 679 |
| 4.Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 6.Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 42 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 866,55 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1616,58 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1. Свекла отварная с р/м | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 33 |
| 2.Гуляш из говядины | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 591 |
| 3.Рожки отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 688 |
| 4.Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,2 | 401 |
| 5.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  | 855,67 |  |
| Обед | 1. Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,20 | 170 |
| 2.Голубцы ленивые | 230 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 297 |
| 3.Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | 377 |
| 4.Хлеб 2 сорта | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 | 147 |
| 5.Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 41 |
| 6. Сыр твердых сортов | 20 | 4,64 | 5,900 | 0,00 | 72,8 | 42 |
| Итого за обед |  |  |  |  |  | 859,15 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1694,82 |  |
| Среднее значение за период |  |  |  |  |  | 1685,566 |  |