

Утверждаю:

Директор МКОУ «Крестьянская СОШ»

Л.И. Ширыхалова

«19» июня 2024 г.

## **Примерное 10 дневное меню**

для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья

**МКОУ «Крестьянская СОШ»**

**в 2024-2025 учебном году**

**Возрастной состав от 7-11 лет**

**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
Итого за обед					882,08		
Итого за день					1571,32		
День 2							
Завтрак	1.Гуляш из	100	23,80	19,52	5,74	203,00	591

	говядины						
	2.Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	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
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.Горох отварной	200	21,2	6,52	44,32	321,34	330
	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
Итого за обед						987,72	
Итого за день						1721,95	
День 3							
Завтрак	1.Каша пшеничная 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
Итого за завтрак						607,32	
Обед	1.Капуста свежая с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	2.Суп крестьянский с ячневой крупой, с	250	5,99	7,54	20,53	148,28	201

	куриным мясом						
	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
Итого за обед						772,31	
Итого за день						1379,63	
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
Итого за завтрак						665,49	
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
Итого за обед						852,52	
Итого за день						1518,01	
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
Итого за обед						976,97	
Итого за день						1734	
Среднее значение за период:						11584,98	
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. рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	321
	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						784,57	
Итого за день						1428,81	
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	111,675	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	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175

	рисовая молочная						
	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
Итого за завтрак						605,79	
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.Кисель плодово- ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	4.Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
Итого за обед						904,07	
Итого за день						1509,86	
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 картофельн ый 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
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
Итого за обед						766,35	
Итого за день						1622,02	
Среднее значение за период						1606,27	