|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | ЭнергеТическ.Ценность,ккал |
| 1. **День**
 |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая мол. с маслом | 250 | 8,56 | 8,23 | 36,66 | 255 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,4 | 145 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 300 | 11,4 | 9,3 | 15 | 183,6 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 2 | 14,75 | 8,6 | 70 |
| Шпикачка отварная | 100 | 10 | 35 |  | 355 |
| Каша гречневая с маслом | 230 | 4,94 | 4,14 | 22,31 | 146 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 24,7 | 94 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Банан | 185 | 5,55 |  | 82,7 | 166,5 |
|  **2 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная мол. с маслом | 250 | 9,06 | 8,43 | 28,9 | 228,1 |
| Чай  | 200 | 0,2 |  | 14,4 | 28 |
| Хлеб | 40 | 28 | 0,4 | 17 | 84 |
| Йогурт | 95 | 2,4 | 1,2 | 13 | 92 |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Щи со сметаной | 300 | 11,4 | 9,3 | 15 | 183,6 |
| Нарезка из овощей | 100 | 1,73 | 0,23 | 4,55 | 105 |
| Печень по-строгановски | 100 | 8,2 | 19,3 | 6,7 | 284,3 |
| Рожки отварные | 230 | 9,66 | 7,93 | 46,55 | 296,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  - | 14,4 | 28 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **3 -день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша кукурузная мол. с маслом | 250 | 5 | 12,5 | 32,5 | 267,5 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14,4 | 28 |
| Булочка | 100 | 4,5 | 2,5 | 43,7 | 300 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Борщ со сметаной | 300  | 3,6 | 9 | 29,64 | 219,6 |
| Рагу из птицы | 300 | 22,5 | 19,87 | 25,74 | 372 |
| Кисель | 200 | 1,3 | - | 29 | 116 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Мандарин | 70 | 0,6 |  | 5,2 | 26,6 |
|  **4 - день** |  |  |  |  |  |
|  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша манная мол. с маслом | 250 | 4,37 | 7,5 | 56,25 | 312,5 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,4 | 145 |
| Сыр порциями | 12 | 5,52 | 7,08 |  | 86,4 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп рассольник | 300 | 2,88 | 4,2 | 18,36 | 149,52 |
| Рыба горбуша, тушенная с овощами | 100 | 13,7 | 4,5 | 3,75 | 109,1 |
| Каша пшенная | 230 | 4,6 | 0,8 | 19,55 | 310,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| Хлеб белый | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Яблоко  | 185 | 0,74 | 0,74 | 20,72 | 85,1 |
|  **5 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша мол Дружба с маслом  | 250 | 8,5 | 11,5 | 60,75 | 375,75 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Кефир | 200 | 5 | 4,4 | 8,2 | 94,5 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,6 | 4,08 | 8,88 | 86,52 |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 0,9 | 6,1 | 3,7 | 55,6 |
| Плов из свинины | 270 | 26,29 | 15,14 | 39,67 | 408 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101 |
| Хлеб белый |  | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Кондитерское изделие  | 20 | 4,5 | 2,5 | 44,7 | 212  |
|  **6 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 300 | 8,4 | 9,48 | 29,64 | 185,84 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Щи со сметаной | 300 | 11,4 | 9,3 | 15 | 183,6 |
| Нарезка из овощей | 100 | 1,73 | 0,24 | 4,55 | 105 |
| Котлета мясная | 100 | 15,33 | 18,13 |  12,5 | 253,47 |
| Каша перловая | 230 | 7,67 | 0,92 | 51,06 | 250,7 |
| Томатный соус | 60 | 1,83 | 10,75 | 9,2 | 138 |
| Компот из кураги и чернослива | 200 | 0,4 | - | 0,6 | 64,4 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **7 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая мол. с маслом | 250 | 6,25 | 4,32 | 4,47 | 242,25 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Борщ со сметаной | 300 | 3,6 | 9 | 29,64 | 219,6 |
| Гуляш из свинины | 120 | 28,56 | 23,4 | 6,84 | 243,6 |
| Макароны отварные | 230 | 9,66 | 7,93 | 46,55 | 296,7 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,4 | 145 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Банан | 185 | 5,55 | - | 82,7 | 166,5 |
|  **8 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая мол. с маслом | 250 | 7,81 | 14,62 | 35,37 | 305 |
| Кондитерское изделие  | 20 | 4,5 | 2,5 | 44,7 | 212 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
|  Суп рыбный с консервой  | 300 | 10,5 | 4,8 | 12,6 | 136,2 |
| Тефтели | 100 | 12,25 | 11,5 | 15,6 | 264,16 |
| Каша пшеничная | 230 | 10,23 | 11,73 | 51,52 | 354,2 |
| Кисель | 200 | 1,3 | - | 29 | 116 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Яблоко | 185 | 0,74 | 0,74 | 20,72 | 85,1 |
|  **9 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 200 | 19,2 | 33 | 3,64 | 399 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 300 | 11,4 | 9,3 | 15 | 183,6 |
| Вареники из творога | 320 | 14,9 | 12,8 | 99,2 | 576 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,4 | 145 |
| Хлеб белый  | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Ряженка | 180 | 4,37 | 4,86 | 7,18 | 89,92 |
|  **10 - день** |  |  |  |  |  |
|  **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Манный пудинг с шок. соусом | 250 | 6,25 | 7,5 | 27,65 | 412,5 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп рассольник | 300 | 2,88 | 4,2 | 18,26 | 149,52 |
| Курица запеченная | 120 | 26,5 | 24,66 | 0,07 | 386,4 |
| Каша гречневая с маслом | 230 | 4,94 | 4,14 | 22,31 | 146,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| Хлеб белый | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| банан  | 185 | 2,8 | - | 38,9 | 177,6 |

Утверждаю

Директор

МКОУ «ВОСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Завьялов

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

Примерное цикличное десятидневное меню

Количество дней:10

Сезон 2024-2025 учебный год

(5-11классы ОВЗ)