|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы,  г | | Энерге  Тическ.  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)