|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | ЭнергеТическ.Ценность,ккал |
| 1. **День**
 |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая мол. с маслом | 200 | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,4 | 145 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 250 | 9,5 | 7,75 | 12,5 | 153 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 80 | 1,6 | 11,8 | 6,88 | 56 |
| Шпикачка отварная | 100 | 10 | 35 |  | 355 |
| Каша гречневая с маслом | 200 | 4,3 | 3,6 | 19,4 | 127 |
| 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 | 200 | 7,25 | 6,75 | 23,12 | 182,5 |
| 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 | 250 | 9,5 | 7,75 | 12,5 | 153 |
| Нарезка из овощей | 80 | 1,39 | 0,19 | 3,64 | 84 |
| Печень по-строгановски | 100 | 8,2 | 19,3 | 6,7 | 284,3 |
| Рожки отварные | 200 | 8,4 | 6,9 | 40,48 | 258 |
| 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 | 200 | 4 | 10 | 26 | 214 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14,4 | 28 |
| Булочка | 100 | 4,5 | 2,5 | 43,7 | 300 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Борщ со сметаной | 250  | 3,0 | 7,5 | 24,7 | 183 |
| Рагу из птицы | 240 | 18 | 15,9 | 20,6 | 297,6 |
| 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 | 200 | 3,5 | 6 | 45 | 250 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,4 | 145 |
| Сыр порциями | 10 | 4,6 | 5,9 |  | 72 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп рассольник | 250 | 2,4 | 3,5 | 15,3 | 124,6 |
| Рыба горбуша, тушенная с овощами | 100 | 13,7 | 4,5 | 3,75 | 109,1 |
| Каша пшенная | 200 | 4,0 | 0,7 | 17,0 | 270 |
| 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  | 200 | 6,8 | 9,2 | 48,6 | 300,6 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
| Кефир | 200 | 5 | 4,4 | 8,2 | 94,5 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 3 | 3,4 | 7,4 | 72,1 |
| Салат из свеклы отварной | 80 | 0,72 | 4,88 | 2,96 | 44,48 |
| Плов из свинины | 230 | 22,4 | 12,9 | 33,8 | 348 |
| 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 | 250 | 7 | 7,9 | 24,7 | 154,87 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Щи со сметаной | 250 | 9,5 | 7,75 | 12,5 | 153 |
| Нарезка из овощей | 80 | 1,38 | 0,19 | 3,64 | 84 |
| Котлета мясная | 100 | 15,33 | 18,13 |  12,5 | 253,47 |
| Каша перловая | 200 | 6,67 | 0,8 | 44,4 | 218 |
| 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 | 200 | 5 | 3,46 | 3,58 | 193,8 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп Борщ со сметаной | 250 | 3 | 7,5 | 24,7 | 183 |
| Гуляш из свинины | 100 | 23,8 | 19,5 | 5,7 | 203 |
| Макароны отварные | 200 | 8,4 | 6,9 | 40,48 | 258 |
| 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 | 200 | 6,25 | 11,7 | 28,3 | 244 |
| 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  | 250 | 8,75 | 4 | 10,5 | 113,5 |
| Тефтели | 100 | 12,25 | 11,5 | 15,6 | 264,16 |
| Каша пшеничная | 200 | 8,9 | 10,2 | 44,8 | 308 |
| 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 | 150 | 14,4 | 24,82 | 2,73 | 299,31 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
| Хлеб | 40 | 2,8 | 0,4 | 17 | 84 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 250 | 9,5 | 7,75 | 12,5 | 153 |
| Вареники из творога | 180 | 8,40 | 7,2 | 55,8 | 324 |
| 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 | 200 | 5 | 6 | 22,12 | 330 |
| Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |
|  **обед** |  |  |  |  |  |
| Суп рассольник | 250 | 2,4 | 3,5 | 15,3 | 124,6 |
| Курица запеченная | 90 | 19,9 | 18,5 | 0,06 | 289,8 |
| Каша гречневая с маслом | 200 | 4,3 | 3,6 | 19,4 | 127 |
| 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

(1-4 классы ОВЗ)