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