

Утверждено

Приказом по школе от 14.08. 20 23 № 45

Директор школы /Е.В.Суворкина/



**Примерное 10-дневное меню для двухразового питания
учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
детей-инвалидов, имеющих статус учащихся с ограниченными возможностями здоровья,**

МКОУ «Немёрзская основная школа»

на 2023/2024 учебный год

(пятидневная рабочая неделя)

Дни	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал	
День 1	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75
		Салат из овощей (свёклы отварной /моркови/капусты)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
		Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
		Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
		Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
		Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, шоколад и др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250	
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100	
День 2	Обед	Щи из свежей /квашеной/ капусты с картофелем	250/200	1,75/2,4	4,89/5,18	8,49/11	84,75/101
		с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
		Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	180	8,95	6,73	43	276,53
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
		Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
полдник	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28	
	Кондитерское изделие (печенье или вафли, или пирожное)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250	
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100	
День 3	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
		Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75
		Салат из овощей (свёклы/моркови/огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2

	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
полдник	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, шоколад и др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 4	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
Обед	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
День 5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Обед	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	180	8,95	6,73	43	276,53
	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	0,04/0,2	0/0,2	24,76/22,3	94/110
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие (печенье или др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
полдник	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 6	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Обед	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20

	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/ огурцов/помидоров)	60	0,52	3,08	1,57	35,88
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 7 Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/ огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Кисель	200	0	0	18	60
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
полдник	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	0,04/0,2	0/0,2	24,76/22,3	94/110
	Кондитерское изделие (печенье или вафли, или пирожное)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 8 Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	180	8,95	6,73	43	276,53
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
полдник	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100

День 9 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597	
	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	
	Салат из овощей (свёклы/моркови/капусты/ огурцов/помидоров)	100	1,43	6,09	8,36	93,9	
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28	
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2	
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250	
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100	
полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250	
День 10 Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25	
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	
	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Хлеб ржаной	30	0,4	0,01	2,49	12,2	
	полдник	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120
		Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100	