

Утверждено

Приказом по школе от 15.08. 20 24 № 33/2

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 2024/2025 учебный год

(пятидневная рабочая неделя)

Дни	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал
День 1 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
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Овощи свежие /соленые (нарезка)	60	0,67	0,11	2,21	11,39
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
	Сок фруктовый (доп. 1-4 кл)	200	1	0,2	20,2	92
полдник	<i>Бутерброд</i> из хлеба с котлетой из мяса птицы	100	7.3	3.1	10.8	98.8
	Кисель	200	0	0	18	60
	Кондитерскоеизделие(печенье,вафли,др.)	До50	До5	До10	До35	До250
День 2 Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0
	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
	Сок фруктовый (доп. 1-4 кл)	200	1	0,2	20,2	92
полдник	<i>Молоко</i>	200	6,0	6,4	9,4	120
	Кондитерскоеизделие(печеньеиливафли,др.)	До50	До5	До10	До35	До250
	Фрукты	100-200	До1	До1	До20	До100

День 3 Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
	Птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25
	Салат из овощей (свёклы/моркови)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
полдник	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0,2	20,2	92
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, др.)	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 4 Обед	Щи из свежей /квашеной/ капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
	Сок фруктовый (доп. 1-4 кл)	200	1	0,2	20,2	92
полдник	<i>Макаронные изделия отварные с биточками</i>	200	7,36	6,02	35,26	224,6
		100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Кондитерское изделие	До 50	До 5	До 10	До 35	До 250
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
День 5 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	0,04	0	24,76	94
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33

полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Кондитерскоеизделие	До50	До5	До10	До35	До250
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День 6 Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00
	Овощи свежие /соленые (нарезка)	60	0,67	0,11	2,21	11,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
полдник	Бутерброд из хлеба с котлетой из мяса птицы	100	7.3	3.1	10.8	98.8
	Кондитерскоеизделие	До50	До5	До10	До35	До250
	Фрукты	100-200	До1	До1	До20	До100
	Чайс сахарнымпеском	200	0,2	0,0	14,0	28
День 7 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
	Чай с сахарным песком	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
	Сок фруктовый (доп. 1-4 кл)	200	1	0,2	20,2	92
полдник	Компот из сухофруктов/из свежих плодов	200	0,04/0,2	0/0,2	24,76/22,3	94/110
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
	с сосисками	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Фрукты	100-200	До1	До1	До20	До100

День 8	Борщ с капустой и картофелем,	250	1,81	4,91	125,25	102,5
Обед	с птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
полдник	Сок фруктовый (доп. 1-4 кл)	200	1	0,2	20,2	92
	Чайс сахарнымпеском	200	0,2	0,0	14,0	28
	Кондитерскоеизделие	До50	До5	До10	До35	До250
	Бутерброд из хлеба с котлетой из мяса птицы	100	7.3	3.1	10.8	98.8
	Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100
День9	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
	Мясо птицы тушеное	100	22,4	18,23	7,03	281,25
	Овощи свежие /соленые (нарезка)	60	0,67	0,11	2,21	11,39
	Кисель	200	0	0	18	60
	Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
		Сок фруктовый (доп. 1-4 кл)	200	1	0,2	20,2
полдник	Бутерброд из хлеба с сосиской	100	8.9	9.7	30.4	245
	Кондитерскоеизделие	До50	До5	До10	До35	До250
	Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	0,04	0	24,76	94

День 10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Обед	Рис отварной	200	1,16	1,95	10	597
		Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
		Компот из сухофруктов / из свежих плодов	200	0,04	0	24,76	94
		Хлеб ржаной	50	0,67	0,016	4,15	20,33
	полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Кондитерскоеизделие	До50	До5	До10	До35	До250
		Фрукты	100-200	До 1	До 1	До 20	До 100