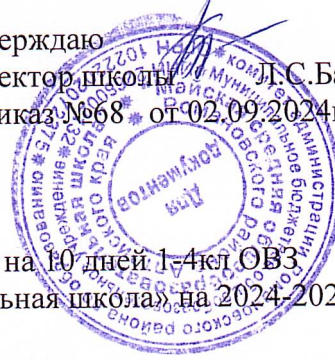


Утверждаю
 Директор школы Л.С. Батюта
 Приказ №68 от 02.09.2024г



Примерное меню на 10 дней 1-4кл. ОБЗ
 МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая (молочная)	220	2,7	5,41	18,49	128,90	175
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	163,30	97
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого завтрак			16,10	22,69	90,74	532,83	
Обед	Суп гороховый	200	5,12	4,36	16,52	126,0	139
	Плов	200	20,03	22,11	37,61	438,54	265
	Кисель + «С» витаминизация	200	0,14	0	30,6	118,0	648
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
Итого за обед			28,74	26,87	120,38	840,54	
Итого за день			44,84	49,56	211,12	1373,37	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	210	7,31	10,98	39,2	286,0	182
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого завтрак			10,86	19,98	76,3	499,0	
Обед	Котлета	100	18,57	12,86	10,71	231,43	171
	Макаронны	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27,0	593
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122

	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,7	71
Итого обед			41,10	33,88	192,58	1201,01	
Итого за день			51,78	53,86	268,88	1700,01	
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,16	9,84	35,6	264,0	100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого завтрак			11,71	18,84	72,7	477,0	
Обед	Борщ с мясом птицы	200	0,60	0,04	4,24	92,6	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Йогурт порционный	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого обед			26,05	20,04	154,42	856,33	
Итого за день			37,76	38,88	227,12	1333,33	
День 4							
Завтрак	Гречневая каша сладкая с маслом	220	3,7	5,78	19,67	92,16	183
	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого завтрак			12,77	20,54	81,19	496,14	
Обед	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушёная с овощами	120	9,46	4,97	4,49	99,34	229
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,7	71
Итого обед			18,39	38,91	80,6	736,58	
Итого за день			31,16	59,45	161,79	1232,72	
День 5							

Завтрак	Каша манная молочная	200	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого завтрак			9,85	21,6	65,96	496,04	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	220	1,85	4,9	5,1	108,14	76
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,5	8,7	7,4	131,0	8
	Булочка школьная	80	6,29	24,4	40,05	322,4	140
	Сок фруктовый порционный	200			20	80	
Итого обед			18,49	41,06	128,74	909,84	
Итого за день			28,34	62,66	194,7	1405,88	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая (молочная)	220	3,70	5,78	19,67	92,16	183
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Свежие фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого завтрак			17,10	23,06	91,92	594,09	
Обед	Борщ	200	0,60	0,04	4,24	92,6	82
	Тефтели с соусом	100	7,58	7,84	7,95	125,36	287
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,04	304
	Кисель + «С» витаминация	200	0,14	0	30,6	118,0	648
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
Итого обед			23,41	27,76	178,44	1090,9	
Итого за день			40,51	50,82	270,36	1684,99	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	210	7,31	10,98	39,2	286,0	182

	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
Итого завтрак			12,88	19,15	88,37	550,3	
Обед	Гречка отварная	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	302
	Тефтели «ёжики»	100	7,58	7,84	7,95	125,36	287
	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27,0	593
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,7	71
Итого обед			13,33	138,48	75,2	1459,32	
Итого за день			26,21	157,63	163,57	2009,62	
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,16	9,84	35,6	264,0	100
	Чай	200	0,20	1,14	14,00	28,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого завтрак			11,71	19,98	37,10	477,0	
Обед	Щи со свежей капустой и мясом птицы	200	0,8	0,14	6,04	105,71	88
	Какао с молоком	200	5,42	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Йогурт порционный	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого обед			25,95	20,14	156,22	962,04	
Итого за день			37,66	40,12	193,32	1439,04	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	220	2,7	5,41	18,49	128,9	175
	чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого			9,37	14,41	55,59	341,9	

завтрак							
Обед	Плов из мяса птицы	200	20,03	22,11	37,61	438,54	265
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,7	71
Итого обед			24,28	22,63	106,14	727,74	
Итого за день			33,65	37,04	161,73	1069,64	
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	30	2,25	0,6	15,6	75,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого завтрак			9,85	21,6	65,96	467,04	
Обед							
	Суп уха рыбный с крупой	220	5,32	3,07	10,73	104,72	84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158,0	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,9	36	136	426
	Сок фруктовый порционный	200			20	80	
Итого обед			19,89	18,6	142,49	750,72	
Итого за день			29,74	40,2	208,45	1217,76	