

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Родительского  
совета

\_\_\_\_\_ Л.А. Мартышкина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

\_\_\_\_\_ Н.П. Груздева  
31.08.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года**  
**ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш**  
**(для детей с ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			БЖ	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День №1 Завтрак</b>													
19	Каша рисовая молочная	150	77,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		18,5	143,4	691	0,25	6	-	0,2	62,8	124,9	33,1	1,8
<b>Обед:</b>													
8	Суп картоф. с крупой	200	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
35	Капуста тушеная	200	26,2	3,25	288	0,03	40,32	0	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
32	Гуляш	79	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
34	Кисель	200	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	3,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	яблоко	200	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Сок	200	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		62,4	175,68	1030,33	0,62	68,44	0	3,02	313,85	510,6	169,48	10,31

	Итого за день		78,9	319,08	1721,33	0,87	74,44	0	3,22	776,65	635,5	208,52	12,11
--	---------------	--	------	--------	---------	------	-------	---	------	--------	-------	--------	-------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)					
<b>День №2 Завтрак</b>													
19	Каша пшенная молочная	150	6,2	7,6	26,4	200	1,62	0,12	2	188,72	231,25	96,72	2,37
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14	8,55	91,1	519	1,62	0,12	2	221,52	305	116,82	3,77
<b>Обед:</b>													
8	Суп картоф. с крупой	200	6,2	7,6	26,4	200	1,62	0,12	2	188,72	231,25	96,72	2,37
21	Жаркое по - домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	1,28	0,04	0	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	3,32		33,1	-	-	0	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	2	0,6	45,6	178	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	4,0	-	0	14,0	14,0	8,0	2,80

	Итого		28,12	50,07	267,8	869,32	26,9	0,26	2	261,79	714,57	245,93	8,6
	Итого за день		42,12	58,62	358,9	1388,32	28,52	0,38	5	483,31	1019,57	362,75	12,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 3 Завтрак</b>														
19	Каша молочная овсяная	150	5,6	6,12	19,8	156	0,03	-	-	24	52,5	15	0,6	
29	Компот из сухофрук.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Итого		13,76	7,02	97,39	531,79	0,18	0,18	1,68	94,3	163,43	61,13	2,22	
<b>Обед:</b>														
9	Щи из свежей капусты	200	5,8	5,8	12,8	11,6	-	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96	

17	Гречка отварная	200	11,2	1 1 , 2	54	277	0,21	-	-	49,5	214,5	57	4,8
32	Гуляш	79	8,82	4 , 5 8	2,23	95,2	-	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
29	Компот из сухофрук.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,18	1,68	49,5 0	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	100	7,6	0 , 9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	3 , 3 2		33,1	0,2	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	яблоко	200	-	1 9 , 6	45	0,03	0,03	-	-	16	11	9	2,2
	Сок	200	1	0 , 2	11,1	44	0,02	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		37,3	4 5 , 6	202,72	836,72	0,61	0,18	3,06	255	723,23	158,23	13,53
	Итого за день:		51,06	5 2 , 6 2	300,11	1368,51	0,79	0,36	4,74	349, 3	886,66	213,36	15,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
<b>День №4 Завтрак</b>													
20	Каша молочная манная	150	54	7	244	0,12	0,87	0	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14,9	94,7	614	0,34	6,87	0	2,45	222,55	303,65	58,22	2,45
<b>Обед:</b>													
13	Суп гороховый	200	23	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
25	Плов	200	52,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	яблоко	200	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		129,46	250,8	812,43	0,07	32,34	-	1,12	155,23	387,2	109,87	9,23
	Итого за день		334,36	345,5	1426,43	0,41	39,21	0	3,57	377,78	690,85	168,09	11,68

								1					
								2					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
<b>День №5 Завтрак</b>													
19	Каша молочная пшенная	150	54	7	244	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
29	Компот из сухофр.	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14,9	84,59	619,79	0,27	2,84	0	3,93	259,02	342,18	142,85	3,99
<b>Обед:</b>													
8	Суп картоф. с крупой	200	67,6	26,4	200	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37

								2					
15	Макароны отварные	200	40,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,5	12,58	1,28
29	Компот из сухофр.	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,5	32,03	1,02
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	20,6	45,6	178	0,1	20	0	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		213,48	194,09	980,89	0,7	26,84	0	5,18	306,78	556,53	223,88	9,82
	Итого за день		318,32	278,68	1600,68	0,97	29,68	0	9,11	565,8	898,71	366,23	13,81

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			БЖ	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День № 6 Завтрак</b>												
			<b>БЖ</b>	<b>У</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>



19	Каша рисовая молочная	150	77,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		18,5	143,4	691	0,25	6	-	0,2	62,8	124,9	33,1	1,8
<b>Обед:</b>													
8	Суп картоф. с крупой	200	67,6	26,4	200	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
35	Капуста тушеная	200	8 26,2	3,25	288	0,03	40,32	0	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
32	Гуляш	79	84,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	яблоко	200	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		362,4	175,68	1030,33	0,62	68,44	0	3,02	313,85	510,6	169,48	10,31
	Итого за день		478,9	319,08	1721,33	0,87	74,44	0	3,22	776,65	635,5	208,52	12,11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 7 Завтрак</b>													
19	Каша пшенная молочная	150	67,6	26,4	200	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
26	Чай	200	00,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		18,55	91,1	519	0,24	1,62	0	2,25	221,52	305	116,82	3,77
<b>Обед:</b>													
8	Суп картоф. с крупой	200	67,6	26,4	200	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
21	Жаркое по - домашнему	200	837,4	120	95,22	0,01	1,28	0	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	00,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	20,6	45,6	178	0,1	20	0	-	16	84	56	1,2

								1					
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		250,07	267,8	869,32	0,57	26,9	0	2,95	261,79	714,57	245,93	8,6
	Итого за день		458,62	358,9	1388,32	0,81	28,52	0	5,2	483,31	1019,57	362,75	12,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 8 Завтрак</b>													
19	Каша молочная овсяная	150	56,12	19,8	156	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
29	Компот из сухофрук.	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6

	Итого		17,02	97,39	531, 79	0,18	1,22	0	1,68	94,3	163, 43	61,13	2,22
<b>Обед:</b>													
9	Щи из свежей капусты	200	55,8	12,8	11,6	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
17	Гречка отварная	200	111,2	54	277	0,21	-	-	-	49,5	214, 5	57	4,8
32	Гуляш	79	84,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
29	Компот из сухофрук.	200	00	27,89	113, 79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,5 3	32,03	1,02
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	яблоко	200	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		345,6	202,72	836, 72	0,61	31,22	0	3,06	255	723, 23	158,23	13,53
	Итого за день:		552,62	300,11	1368 ,51	0,79	32,44	0	4,74	349,3	886, 66	213,36	15,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 9 Завтрак</b>													
20	Каша молочная манная	150	54	7	244	0,12	0,87	0	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14,9	94,7	614	0,34	6,87	0	2,45	222,55	303,65	58,22	2,45
<b>Обед:</b>													
13	Суп гороховый	200	23	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
25	Плов	200	52,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	0-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	яблоко	200	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		129,46	250,8	812,43	0,07	32,34	-	1,12	155,23	387,2	109,87	9,23
	Итого за день		334,36	345,5	1426,43	0,41	39,21	0	3,57	377,78	690,85	168,09	11,68

								2						
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 10 Завтрак</b>													
19	Каша молочная пшенная	150	54	7	244	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
29	Компот из сухофр.	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14,9	84,59	619,79	0,27	2,84	0	3,93	259,02	342,18	142,85	3,99
<b>Обед:</b>													
8	Суп картоф. с крупой	200	67,6	26,4	200	0,12	1,62	0	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37

15	Макароны отварные	200	40,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,5	12,58	1,28
29	Компот из сухофр.	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,5	32,03	1,02
	Хлеб	100	70,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	23,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	20,6	45,6	178	0,1	20	0	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	10,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		213,48	194,09	980,89	0,7	26,84	0	5,18	306,78	556,53	223,88	9,82
	Итого за день		318,32	278,68	1600,68	0,97	29,68	0	9,11	565,8	898,71	366,23	13,81