

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Родительского совета

\_\_\_\_\_ Л.А. Мартышкина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

\_\_\_\_\_ Н.П. Груздева

30.08.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года**  
**ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш**  
**(для детей с ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День №1 Завтрак</b>														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
19	Каша рисовая молочная	150	7,8	7,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		15,6	8,5	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	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
35	Капуста тушеная	200	8,2	26,2	3,25	288	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
32	Гуляш	79	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	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	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		34,34	62,4	175,68	1030,33	0,62	68,44	0,29	3,02	313,85	510,6	169,48	10,31
	Итого за день		49,94	78,9	319,08	1721,33	0,87	74,44	0,29	3,22	776,65	635,5	208,52	12,11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День №2 Завтрак</b>														
19	Каша пшеничная молочная	150	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	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	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14	8,55	91,1	519	0,24	1,62	0,12	2,25	221,52	305	116,82	3,77
<b>Обед:</b>														
8	Суп картоф. с крупой	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
21	Жаркое по - домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	0,01	1,28	0,04	0,38	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	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	3,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		28,12	50,07	267,8	869,32	0,57	26,9	0,26	2,95	261,79	714,57	245,93	8,6
	Итого за день		42,12	58,62	358,9	1388,32	0,81	28,52	0,38	5,2	483,31	1019,57	362,75	12,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	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	1,22	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	1,22	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	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
17	Гречка отварная	200	11,2	11,2	54	277	0,21	-	-	-	49,5	214,5	57	4,8
32	Гуляш	79	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
29	Компот из сухофрук.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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	3,32		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	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		37,3	45,6	202,72	836,72	0,61	31,22	0,18	3,06	255	723,23	158,23	13,53
	Итого за день:		51,06	52,62	300,11	1368,51	0,79	32,44	0,36	4,74	349,3	886,66	213,36	15,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День №4 Завтрак</b>														
20	Каша молочная манная	150	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		12,8	4,9	94,7	614	0,34	6,87	0,12	2,45	222,55	303,65	58,22	2,45
<b>Обед:</b>														
13	Суп гороховый	200	2,2	3	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
25	Плов	200	5,5	2,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	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	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		18,82	29,46	250,8	812,43	0,07	32,34	-	1,12	155,23	387,2	109,87	9,23
	Итого за день		31,62	34,36	345,5	1426,43	0,41	39,21	0,12	3,57	377,78	690,85	168,09	11,68

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День №5 Завтрак</b>														
19	Каша молочная пшеничная	150	5	4	7	244	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
29	Компот из сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	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		13,16	4,9	84,59	619,79	0,27	2,84	0,3	3,93	259,02	342,18	142,85	3,99
<b>Обед:</b>														
8	Суп картоф. с крупой	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
15	Макаронны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
29	Компот из сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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	3,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		23,68	13,48	194,09	980,89	0,7	26,84	0,5	5,18	306,78	556,53	223,88	9,82
	Итого за день		36,84	18,32	278,68	1600,68	0,97	29,68	0,7	9,11	565,8	898,71	366,23	13,81

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День № 6 Завтрак</b>														
19	Каша рисовая молочная	150	7,8	7,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		15,6	8,5	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	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
35	Капуста тушеная	200	8,2	26,2	3,25	288	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
32	Гуляш	79	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	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	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		34,34	62,4	175,68	1030,33	0,62	68,44	0,29	3,02	313,85	510,6	169,48	10,31
	Итого за день		49,94	78,9	319,08	1721,33	0,87	74,44	0,29	3,22	776,65	635,5	208,52	12,11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 7 Завтрак</b>														
19	Каша пшеничная молочная	150	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	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	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14	8,55	91,1	519	0,24	1,62	0,12	2,25	221,52	305	116,82	3,77
<b>Обед:</b>														
8	Суп картоф. с крупой	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
21	Жаркое по - домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	0,01	1,28	0,04	0,38	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	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	3,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		28,12	50,07	267,8	869,32	0,57	26,9	0,26	2,95	261,79	714,57	245,93	8,6
	Итого за день		42,12	58,62	358,9	1388,32	0,81	28,52	0,38	5,2	483,31	1019,57	362,75	12,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 8 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	1,22	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	1,22	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	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
17	Гречка отварная	200	11,2	11,2	54	277	0,21	-	-	-	49,5	214,5	57	4,8
32	Гуляш	79	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
29	Компот из сухофрук.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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	3,32		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	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		37,3	45,6	202,72	836,72	0,61	31,22	0,18	3,06	255	723,23	158,23	13,53
	Итого за день:		51,06	52,62	300,11	1368,51	0,79	32,44	0,36	4,74	349,3	886,66	213,36	15,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 9 Завтрак</b>														
20	Каша молочная манная	150	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		12,8	4,9	94,7	614	0,34	6,87	0,12	2,45	222,55	303,65	58,22	2,45
<b>Обед:</b>														
13	Суп гороховый	200	2,2	3	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
25	Плов	200	5,5	2,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	10	2,32	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	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		18,82	29,46	250,8	812,43	0,07	32,34	-	1,12	155,23	387,2	109,87	9,23
	Итого за день		31,62	34,36	345,5	1426,43	0,41	39,21	0,12	3,57	377,78	690,85	168,09	11,68

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День № 10 Завтрак</b>														
19	Каша молочная пшеничная	150	5	4	7	244	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
29	Компот из сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	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		13,16	4,9	84,59	619,79	0,27	2,84	0,3	3,93	259,02	342,18	142,85	3,99
<b>Обед:</b>														
8	Суп картоф. с крупой	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
15	Макароны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
29	Компот из сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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	3,32		33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Бананы	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Итого		23,68	13,48	194,09	980,89	0,7	26,84	0,5	5,18	306,78	556,53	223,88	9,82
	Итого за день		36,84	18,32	278,68	1600,68	0,97	29,68	0,7	9,11	565,8	898,71	366,23	13,81