


Утверждаю

Директор МБОУ «Беляевская СОШ»

 О.А. Пустобаева

«31» 08 2023

Приказ № 116



**Примерное меню на 10 дней
для обучающихся 1-4 классов с ограниченными
возможностями здоровья МБОУ «Беляевская СОШ»**

сезон осень-зима Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

2023-2024 учебный год

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7.2 | 9.2 | 44 | 287.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 13.4 | 14.3 | 72.6 | 473.5 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Итого за день | | 745 | 14.4 | 14.5 | 92.8 | 560.1 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 35 | 1.1 | 0.9 | 3.1 | 24.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 26 | 14.2 | 67.4 | 500.6 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 200 | 3 | 0 | 44,8 | 191,2 |
| Итого за день | | 800 | 29 | 14.2 | 112.2 | 691.8 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 36.9 | 12.9 | 84.9 | 602.7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за день | 740 | 37.9 | 13.1 | 105.1 | 689.3 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 22.4 | 20 | 79 | 585.5 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт питьевой 2,5% | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Итого за день | 700 | 27.5 | 23,8 | 87,3 | 672,7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Завтрак | 680 | 24.4 | 31.8 | 68.9 | 659.8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за день | 880 | 25.4 | 32 | 89.1 | 746.4 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 113.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 16.9 | 14.5 | 87.7 | 549.5 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за день | 750 | 17.9 | 14.7 | 107.9 | 636.1 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 20 ТК | Холодный напиток Витошка | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 27.8 | 13.2 | 100 | 630.3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Ряженка 2,5% | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| | Итого за день | 800 | 33 | 17.7 | 107,6 | 721.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 25.7 | 18.6 | 76.2 | 575.7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за день | 770 | 26.7 | 18.8 | 96,4 | 662,3 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-13р | Котлета рыбная любительская (треска) | 100 | 12.9 | 3.9 | 6.1 | 110.9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 26.8 | 13.4 | 84.1 | 563.2 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт питьевой 2,5% | 180 | 4,8 | 4,5 | 19,5 | 137,7 |
| | Итого за день | 800 | 31.6 | 17.9 | 103,6 | 700,9 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 36.9 | 12.9 | 84.9 | 602.7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за день | 740 | 37.9 | 13.1 | 105,1 | 689,3 |