

## Сусловская СОШ филиал МКОУ «Островновская СОШ»

2024-2025 учебный год ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ на осенне-зимний период Для детей с ОВЗ

№ Рецепту			Пище	вые веп	цества	
ры	Наименование блюда	Масса порции	<b>Белки</b>	Жиры Г	Угле- воды. г	Энерг. Ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	1 де	ЕНЬ	-1			
автрак		100/200	1005		120	25.50
679	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	8.95	6.73	43.0	276.53
3	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162.25
395	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.61	14.31	91.0
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	19.47	86.89
	итого:					616.67
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250/300	10.24	15.04	18.46	250.16
591	Гуляш из отварного мяса	100	13.04	13.5	3.44	187.32
688	Макаронные изделия отварные с маслом	180/200	5.66	5.54	35.98	216.77
868	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.25	0	37.04	94.2
1	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
						835.34
	2 ДЕ	НЬ				
<b>автрак</b> 5	Помидор свежий в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	11.30
170	Борщ с капустой и картофелем. с мясными фрикадельками	250/300	18.97	20.53	172.5	207.0
868	Компот из сухофруктов +витамин С	200	0.04	0	24.76	94.2
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	19.48	86.89
	итого:					399.39
Обед						
187	Суп из овощей с курицей	250/300	5.44	8.58	14.3	145.2
107	nte.	150/200	18.39	18.08	34.3	324.05
	Жаркое по-домашнему	100,200				
436 868	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.25	0	37.04	149.16
436 868	•			0.7	37.04 19.48	149.16 86.89

4	Бутерброд (сыр, масло)	35/15/10	6.45	7.27	17.77	162.25
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, манная	200/250	7.8	7.62	9.85	198.3
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	153.92
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	86.89
	итого:					601.36
Обед				•		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250/300	1.82	4.89	8.49	84.75
608	Котлета	80/100	15.55	16.5	15.7	234.9
692	Картофель отварной	150/200	3.81	5.95	30.68	189.8
943	Чай с сахаром	200	1.4	2	22.4	116.0
	Хлеб пшеничный	30/50	4.16	0.7	19.48	86.89
						712.34
Вавтран	· ·	<b>І</b> ЕНЬ				
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4.1	4.8	0.7	74.9
692	Картофель отварной	180/200	3.81	5.76	30.68	189.80
118	Тефтели из говядины с рисом	100	9.3	16.5	12.6	234.9
377	Чай с лимоном	200	9.62	2.28	15.42	114.66
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	19.48	86.89
	ИТОГО:					701.15
Обед						
24	Суп картофельный с горохом	250/300	2,33	3,88	13,6	98.8
374	Рыба тушеная в томатном соусе	100	17.3	12.3	2.6	195.0
133	Рис припущенный	180/200	3.69	5.59	38.53	219.3
648	Кисель	200	0.1	0.1	27.9	113.0
	Хлеб пшеничный					
			1	1		
		30/50	3.86	0.7	19.48	86.89

2	·	ЕНЬ				
Завтрак						
30	Огурец свежий в нарезке	100	0.8	0.10	2.15	13.0

Котлета Соус мпот из сухофруктов +витамин С Хлеб пшеничный ИТОГО:  ник Петербургский ы ленивые из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	100 50 200 50 50 250/300 100 200 30/50	15.55 0.04 4.1 2.81 12.96 0.25 3.86	11.55 0 0.7 4.47 11.8 0	15.70 24.76 19.48 17.47 11.03 37.04	228.75  94.2  86.89 <b>647.44</b> 121.68  182.4  149.16
Соус мпот из сухофруктов +витамин С  Хлеб пшеничный  ИТОГО:  ник Петербургский ы ленивые из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	50 200 50 50 250/300 100 200 30/50	0.04 4.1 2.81 12.96 0.25	0 0.7 4.47 11.8 0	24.76 19.48 17.47 11.03 37.04	94.2 86.89 <b>647.44</b> 121.68 182.4
мпот из сухофруктов +витамин С  Хлеб пшеничный  ИТОГО:  ник Петербургский ы ленивые  из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	200 50 250/300 100 200 30/50	2.81 12.96 0.25	0.7 4.47 11.8 0	19.48 17.47 11.03 37.04	86.89 <b>647.44</b> 121.68 182.4
Хлеб пшеничный ИТОГО:  ник Петербургский пенивые  из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	250/300 100 200 30/50	2.81 12.96 0.25	0.7 4.47 11.8 0	19.48 17.47 11.03 37.04	86.89 <b>647.44</b> 121.68 182.4
итого:  ник Петербургский ы ленивые  из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	250/300 100 200 30/50	2.81 12.96 0.25	4.47 11.8 0	17.47 11.03 37.04	121.68 182.4
ник Петербургский ы ленивые из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	100 200 30/50	12.96 0.25	11.8	11.03 37.04	121.68 182.4
ы ленивые  из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	100 200 30/50	12.96 0.25	11.8	11.03 37.04	182.4
ы ленивые  из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	100 200 30/50	12.96 0.25	11.8	11.03 37.04	182.4
из смеси сухофруктов с вит. «С» пеничный	30/50	0.25	0	37.04	
пеничный	30/50				149.16
		3.86	0.7	10.48	
6 ДЕН		3.86	0.7	10.48	
6 ДЕН		3.60	0.7		86.89
6 ДЕН				19.40	80.89
6 ДЕН		1			
6 ДЕН					540.13
	lЬ				
V поб пинанично то се место	15/15	6 15	7 27	17 77	160.05
Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	16225
Плов с курицей	200/250	17.8	18.48	33.46	380.0
• =	200	0.20	0	14.0	28.0
Хлеб пшеничный			0.7	19.48	86.89
		1	- 1		657.14
капустой и картофелем. с мясными фрикадельками	250/300	18.97	20.53	25.16	207.0
роны изделия отварные с сыром	180/200	10.16	12.42	26.45	297.4
из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.25	0	37.04	149.16
пеничный					
	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
					740.45
	итого: капустой и картофелем. с мясными	Хлеб пшеничный 50  ИТОГО:  капустой и картофелем. с мясными фрикадельками проны изделия отварные с сыром 180/200 из смеси сухофруктов с вит. «С» 200 пеничный	Хлеб пшеничный       50       4.1         ИТОГО:         капустой и картофелем. с мясными фрикадельками         проны изделия отварные с сыром       180/200       10.16         из смеси сухофруктов с вит. «С»       200       0.25         пеничный       0.25	Хлеб пшеничный         50         4.1         0.7           ИТОГО:         250/300         18.97         20.53           капустой и картофелем. с мясными фрикадельками проны изделия отварные с сыром         180/200         10.16         12.42           из смеси сухофруктов с вит. «С»         200         0.25         0           пеничный         0         0         0         0	Хлеб пшеничный         50         4.1         0.7         19.48           ИТОГО:         капустой и картофелем. с мясными фрикадельками         250/300         18.97         20.53         25.16           фрикадельками         180/200         10.16         12.42         26.45           из смеси сухофруктов с вит. «С»         200         0.25         0         37.04           пеничный         37.04         37.04         37.04         37.04

	итого:					386.65
Обед						
155	Суп картофельный с клецками	250/300	3.74	2.97	19,5	141.0
591	Гуляш	100	23.80	19.52	5.74	203.00
579	Каша рассыпчатая пшенная	150/180	8.80	7.62	50.50	306.0
368	Компот из смеси сухофруктов	200	0.24	0	26.24	107.20
	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
1						
						844.09
Danznaz		ЕНЬ				
<b>Завтрак</b> 2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4.1	4.8	0.7	62.4
175	Каша молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200/250	2.7	5.41	18.49	128.9
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	19.48	86.89
	итого:					423.39
Обед						
28	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/300	2.22	6.17	13.66	111.7
608	Котлета	120	12.44	9.24	12.56	183.0
679	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10.36	18.22	41.53	374.5
868	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.25	0	37.04	149.16
1	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
L			1			905.25
Завтрак		9 ДЕНЬ	T			
<b>Завтрак</b> 436	қ Жаркое по-домашнему	<b>9</b> ДЕНЬ 250/300	51.63	14.01	41.16	496.89
			51.63	14.01	41.16	496.89
436	Жаркое по-домашнему	250/300				
436 377	Жаркое по-домашнему Чай с лимоном	250/300	9.62	2.28	15.42	114.66

87	Суп с рыбными консервами	250/300	8.61	8.40	14.34	167.25
<u>67</u> 694	Картофель отварной	180/200	3.81	5.95	30.68	189.8
245	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	100/200	18.03	10.21	8.49	195.0
	Рыба тушенная с овощами					
648	кисель Хлеб пшеничный	200 30/50	0,94 3.86	0,06	33,36 19.48	137,78 86.89
	Алео пшеничный	30/30	3.80	0.7	19.46	80.89
1						
						776.72
Вавтран		10 ДЕНЬ				
5	Помидор свежий в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	11.3
688	Макаронные изделия отварные	180/200	7.36	6.02	35.25	224.6
608	Биточки	100	15.55	11.55	15.70	228.75
348	Coyc	50	0.35	1.27	2.42	22.57
398	Чай с шиповником	200	0.61	0.25	18.67	79.0
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	19.48	86.89
	итого:					653.11
<b>Обед</b> 206	Суп фасолевый	250/300	3.23	4.5	12.99	127.6
601	Плов из мяса говядины Компот из смеси сухофруктов с	180/200	10.7	15.9	113.2	380.0
868	витамином "С"	200	0,88	0	22,92	91.30
1	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
-						725.64