



Исполняющий  
Директор школы

Л.И. Зяблицева

2024 г.

**Суловская СОШ филиал МКОУ «Островновская СОШ»**

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

№ Рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле- воды. г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>						<b>616.67</b>
<b>Обед</b>						
170	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
						<b>835.34</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</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
<b>ИТОГО:</b>						<b>399.39</b>
<b>Обед</b>						
187	Суп из овощей с курицей	250/300	5.44	8.58	14.3	145.2
436	Жаркое по-домашнему	150/200	18.39	18.08	34.3	324.05
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
						<b>705.3</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						

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
	<b>ИТОГО:</b>					<b>601.36</b>
<b>Обед</b>						
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
						<b>712.34</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>ИТОГО:</b>					<b>701.15</b>
<b>Обед</b>						
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	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
						<b>712.99</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
30	Огурец свежий в нарезке	100	0.8	0.10	2.15	13.0

688	Макароны изделия отварные	180/200	7.36	6.02	35.26	224.6
608	Котлета	100	15.55	11.55	15.70	228.75
348	Соус	50				
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
	<b>ИТОГО:</b>					<b>647.44</b>
<b>Обед</b>						
197	Рассольник Петербургский	250/300	2.81	4.47	17.47	121.68
274	Голубцы ленивые	100	12.96	11.8	11.03	182.4
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
						<b>540.13</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
3	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162..25
492	Плов с курицей	200/250	17.8	18.48	33.46	380.0
943	Чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	19.48	86.89
	<b>ИТОГО:</b>					<b>657.14</b>
<b>Обед</b>						
170	Борщ с капустой и картофелем. с мясными фрикадельками	250/300	18.97	20.53	25.16	207.0
206	Макароны изделия отварные с сыром	180/200	10.16	12.42	26.45	297.4
868	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.25	0	37.04	149.16
	Хлеб пшеничный					
		<b>30/50</b>	3.86	0.7	19.48	86.89
						<b>740.45</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
4	Бутерброд (сыр, масло)	35/15/10	6.45	7.27	17.77	162..25
187	Суп из овощей с курицей	250/300	6.52	10.3	17.16	130.2
868	Компот из сухофруктов +витамин С	200	0.04	0	24.76	94.2

	<b>ИТОГО:</b>					<b>386.65</b>
<b>Обед</b>						
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
679	Каша рассыпчатая пшениная	150/180	8.80	7.62	50.50	306.0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.24	0	26.24	107.20
<b>1</b>	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
						<b>844.09</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8 ДЕНЬ</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
	<b>ИТОГО:</b>					<b>423.39</b>
<b>Обед</b>						
<b>28</b>	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
<b>679</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10.36	18.22	41.53	374.5
<b>868</b>	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.25	0	37.04	149.16
<b>1</b>	Хлеб пшеничный	<b>30/50</b>	3.86	0.7	19.48	86.89
						<b>905.25</b>
<b>Завтрак</b>	<b>9 ДЕНЬ</b>					
436	Жаркое по-домашнему	250/300	51.63	14.01	41.16	496.89
377	Чай с лимоном	200	9.62	2.28	15.42	114.66
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	25.3
	<b>ИТОГО:</b>					<b>698.44</b>
<b>Обед</b>						

87	Суп с рыбными консервами	250/300	8.61	8.40	14.34	167.25
694	Картофель отварной	180/200	3.81	5.95	30.68	189.8
245	Рыба тушенная с овощами	100/120	18.03	10.21	8.49	195.0
648	кисель	200	0,94	0,06	33,36	137,78
	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
1						
						<b>776.72</b>
<b>Завтрак</b>	<b>10 ДЕНЬ</b>					
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	Соус	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
	<b>ИТОГО:</b>					<b>653.11</b>
<b>Обед</b>						
206	Суп фасолевый	250/300	3.23	4.5	12.99	127.6
601	Плов из мяса говядины	180/200	10.7	15.9	113.2	380.0
868	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,88	0	22,92	91.30
	Хлеб пшеничный	30/50	3.86	0.7	19.48	86.89
1						
						<b>725.64</b>