

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»  
Директор МБОУ «Затеченская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Федосеева Л.Е.  
Приказ от 01.09.2023 № 212

**10ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**Возрастная категория: 12 лет и старше(ОВЗ)**

**МБОУ «Затеченская основная общеобразовательная школа»  
2023-2024 учебный год**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Неделя 1</b>						
	<b>День 1</b>						
208	завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак :</b>		<b>610</b>	<b>18,66</b>	<b>6,04</b>	<b>102,21</b>	<b>591,60</b>
384	полдник	Каша молочная рисовая вязкая	150	2,4	3,50	25,80	216,00
959		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
1		Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,10
	<b>итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>7,95</b>	<b>15,82</b>	<b>51,73</b>	<b>490,30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>965</b>	<b>26,61</b>	<b>21,86</b>	<b>170,01</b>	<b>1081,90</b>
	<b>День 2</b>						
54-9з-2020	завтрак	Салат из капусты с морковью и яблоком	80	1,1	8,1	4,8	96,7
608		Котлета	90	15,55	11,55	15,70	228,75
54-23г-20		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак :</b>		<b>630</b>	<b>27,03</b>	<b>28,34</b>	<b>69,53</b>	<b>691,80</b>
4	полдник	Каша манная	150	2,27	1,23	16,23	197,11
943		Йогурт	200	3,62	5,79	24,00	162,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,80	16,70	85,70
602		Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
	<b>итого за полдник:</b>		<b>420</b>	<b>9,13</b>	<b>8,82</b>	<b>80,13</b>	<b>551,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>36,16</b>	<b>37,16</b>	<b>149,66</b>	<b>1242,81</b>
	<b>День 3</b>						

50	завтрак:	Зеленый горошек	60	1,55	0,10	3,25	20,00
487		Гуляш	100	20,60	3,20	3,30	124,70
679		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>62,49</b>	<b>9,98</b>	<b>78,67</b>	<b>618,95</b>
94	полдник	Суп молочный с лапшой	200	2,24	3,75	24,34	102,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,8	16,70	85,70
603		Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	<b>итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>6,02</b>	<b>5,49</b>	<b>70,04</b>	<b>288,99</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1080</b>	<b>68,51</b>	<b>19,87</b>	<b>148,71</b>	<b>907,94</b>
	<b>День 4</b>						
24	Завтрак:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34
45		Жаркое по -домашнему	200	18,53	11,40	27,97	307,80
379		Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,79	118,69
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>29,20</b>	<b>20,03</b>	<b>78,40</b>	<b>698,63</b>
438	полдник	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70
	<b>итого за полдник:</b>		<b>390</b>	<b>16,87</b>	<b>22,96</b>	<b>33,35</b>	<b>381,63</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>960</b>	<b>46,07</b>	<b>42,99</b>	<b>111,75</b>	<b>1080,26</b>
	<b>День 5</b>						
65	завтрак:	Свёкольник со сметаной на курином бульоне	200	9,1	12,11	27,07	268,82
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>25,61</b>	<b>15,88</b>	<b>115,57</b>	<b>748,62</b>

54-23-20	полдник	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,25	61,00
688		Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,45
648		Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,70	85,70
	<b>итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>8,65</b>	<b>9,82</b>	<b>69,00</b>	<b>364,75</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1060</b>	<b>34,26</b>	<b>25,70</b>	<b>184,57</b>	<b>1113,37</b>
	<b>Неделя 2</b>						
	<b>День 1</b>						
	Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,25	61,00
688		Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,45
608		Биточки	90	15,55	11,55	15,70	228,75
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>29,03</b>	<b>22,36</b>	<b>82,68</b>	<b>702,00</b>
297	полдник	Каша ассорти «Дружба»	150	4,65	6,45	36,8	213,5
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,70	85,70
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
66		Яблоко	185	0,00	0,74	18,13	63,25
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>575</b>	<b>7,25</b>	<b>7,99</b>	<b>85,63</b>	<b>408,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1185</b>	<b>36,28</b>	<b>30,35</b>	<b>168,31</b>	<b>1110,45</b>
	<b>День 2</b>						
40	завтрак	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,90
374		Рыба тушеная с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35
679		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
587		Томатный соус	50	0,49	5,6	4,1	51,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак :</b>		<b>750</b>	<b>32,53</b>	<b>22,99</b>	<b>136,28</b>	<b>838,05</b>
93	полдник:	Суп молочный с макаронными	200	6,05	5,60	18,25	147,60

		изделиями					
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
	<b>итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>9,32</b>	<b>6,67</b>	<b>53,15</b>	<b>282,80</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>41,85</b>	<b>29,66</b>	<b>189,43</b>	<b>1120,85</b>
	<b>День 3</b>						
51	завтрак	Салат из отварной свёклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34
380		Плов	150	12,70	11,70	41,90	299,00
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
603		Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>23,14</b>	<b>19,02</b>	<b>116,54</b>	<b>745,54</b>
4	полдник	Каша пшённая	150	4,02	6,6	53,6	235,71
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
42		Бутерброд с маслом и сыром	65	4,27	9,02	19,57	179,30
	<b>итого за полдник:</b>		<b>415</b>	<b>8,49</b>	<b>15,62</b>	<b>87,17</b>	<b>443,01</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>975</b>	<b>31,63</b>	<b>34,64</b>	<b>203,71</b>	<b>1188,55</b>
	<b>День 4</b>						
43	Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,50	51,00
679		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
608		Биточки	90	15,55	11,55	15,70	228,75
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак :</b>		<b>610</b>	<b>31,44</b>	<b>21,65</b>	<b>93,32</b>	<b>754,00</b>
93	полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70
602		Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,00
	<b>итого за полдник:</b>		<b>490</b>	<b>9,75</b>	<b>7,67</b>	<b>88,20</b>	<b>435,90</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1100</b>	<b>41,19</b>	<b>29,32</b>	<b>181,52</b>	<b>1189,90</b>

**День 5**

170	Завтрак:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.45	3.93	100,20	182,00
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
479		Булочка	100	9,28	1.98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3.07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	<b>итого за завтрак :</b>		<b>610</b>	<b>17,80</b>	<b>7,70</b>	<b>199,46</b>	<b>756,00</b>
384	полдник	Каша молочная рисовая вязкая	150	2,4	3,50	25,80	216,00
379		Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,79	118,69
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70
399		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00
	<b>итого за полдник:</b>		<b>590</b>	<b>8,59</b>	<b>7,49</b>	<b>82,49</b>	<b>512,39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>26,39</b>	<b>15,19</b>	<b>281,95</b>	<b>1268,39</b>