

РАЗРАБОТАНО
ИП Быкова Ольга Владимировна



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ "Белоусовская
основная общеобразовательная
школа" от 31.08.2023 г. №155

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, 1-4 класс
на 2023-2024 учебный год

МБОУ «Белоусовская основная общеобразовательная школа»

День недели	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергет. ценность (кал.)
			б	ж	у	
1 день. Понедельник.	Завтрак					
	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,3	144,3
	Кекс	37	1,85	6,66	18,87	183,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Фрукты	100	0,33	0,33	8,17	36,67
	Обед					
	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	717	25,93	35,14	73,56	643,37	
2 день. Вторник	Завтрак					
	Гуляш из мяса	100	13,9	14,8	5,2	210,5
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	Обед					
	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200	9,6	4,51	6,92	101,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	680	35,27	34,28	64,49	702,41	
3 день. Среда	Завтрак					
	Пюре картофельное	160	3,4	5,6	21,1	148,7
	Биточек куриный	90	16,8	3,9	11,3	147,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	10,7	2,87	13,84	117,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	680	33,39	19,92	85,62	644,26	
4 день. Четверг	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Печенье	50	4,0	6,5	33,0	210,0
	Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34
	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	12,59	4,82	13,19	141,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	880	26,56	30,52	113,79	805,2	

День 5. Пятница	Завтрак					
	Плов из мяса	150	11,5	11,03	29,0	261,2
	Напиток фруктовый	200	0	0	15,98	63,84
	Булочка городская	80	6,54	5,62	39,44	234,19
	Фрукты	100	0,33	0,33	8,17	36,67
	Обед					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	Борщ с капустой, картофелем и курой	200	9,65	4,53	100,33	115,7
Всего за день	760	30,47	29,06	207,54	847,6	
6 день. Понедельник	Завтрак					
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	6,7	38,40	249,30
	Котлета мясная	90	14,0	10,4	14,13	205,9
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,37	103,2
	Обед					
	Рассольник петербургский с курой	200	9,88	4,69	13,4	150,26
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	680	35,38	29,48	105,92	844,66	
7 день. Вторник	Завтрак					
	Запеканка творожно-пшеничная	150	11,3	5,3	13,3	145,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Печенье	200	4,0	6,5	33,0	210,0
	Фрукты	100	0,33	0,33	8,17	36,67
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	10,7	2,87	13,84	117,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	880	28,98	22,55	96,93	673,93	
8 день. Среда	Завтрак					
	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Кекс	37	1,85	6,66	18,87	144,3
	Фрукты	100	0,33	0,33	8,17	36,67
	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	12,59	4,82	13,19	141,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	767	23,84	28,36	105,73	739,67	
9 день. Четверг	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	Напиток фруктовый	200	0,2	0	14,0	28,0
	Печенье	50	4,0	6,5	33,0	210,0
	Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34
	Обед					
	Суп крестьянский с курой	200	4,79	6,03	12,42	118,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	880	18,34	26,84	110,08	724,6	
10 день. Пятница	Завтрак					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Картофельная запеканка с мясом	150	11,7	11,5	9,5	207,7
	Булочка городская	80	6,54	5,62	39,44	234,19
	Фрукты	100	0,33	0,33	8,17	36,67
	Обед					
	Щи из свеж. кап. с картофелем и курой	200	9,6	4,51	6,92	101,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
Всего за день	760	30,82	29,51	92,65	744,02	

