

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУСОШ с/Золотая Долина
Партизанского муниципального района

Кобрина Е.Н.

« 1 » 09 2023 года.

**Циклическое десятидневное меню (завтрак, обед) для организации
питания детей с ОВЗ Партизанского муниципального района.**

| № рец. | Наименование блюдов и изделий | 7-10 лет | | | | |
|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------------|
| | | Выход д/г. | Белки /г. | Жиры/ г. | Углевод ы /г | Калорийнос ть Кккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 день | Завтрак | | | | | |
| 185 | Вареники п / ф | 200 | 17,2 | 10,4 | 30,3 | 340,0 |
| 255 | Какао с/молоком | 180 | 3,10 | 3,10 | 17,90 | 111,00 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 15 /15 | 8,1 | 9,3 | 19,4 | 91,0 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| | Итого | 510 | 28,8 | 23,2 | 77,4 | 586,0 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,65 | 8,5 | 14,32 | 198,7 |
| 282 | Плов с мясом | 250 | 6,04 | 9,22 | 16,19 | 445,0 |
| 186 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 94,0 |
| | Закуска (зел.горох) | 60 | 0,8 | 0,05 | 4,9 | 55,0 |
| | итого | 800 | 12,29 | 18,75 | 61,21 | 827,7 |
| | Итого в день | 1310 | 41,09 | 41,95 | 138,61 | 1413,7 |
| 2 день | Завтрак | | | | | |
| | Макаронны с сыром | 200 | 13,5 | 11,6 | 30,1 | 283,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,1 | 0,6 | 30,2 | 71,0 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 |
| | Печенье бискв. в инд.уп | 90 | 9,9 | 13,1 | 9,3 | 183,0 |
| | Итого | 500 | 29,8 | 1,4 | 102,8 | 572,0 |
| | Обед | | | | | |
| 87 | Свекольник | 250 | 7,25 | 8,08 | 15,0 | 207,0 |
| 216 | Рис отварной | 200 | 4,1 | 5,6 | 45,3 | 219,4 |
| 204 | Отбивная куриная | 100 | 9,90 | 13,10 | 9,30 | 204,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 191,00 |

| | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 |
| | Итого | 800 | 24,05 | 27,76 | 95,4 | 856,4 |
| | Итого в день | 1300 | 53,85 | 29,16 | 198,2 | 1428,4 |
| 3 день | Завтрак | | | | | |
| 342 | Жаркое по-домашнему | 180 | 20,9 | 22 | 17,8 | 346,0 |
| | Компот из свежих фруктов | 190 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,98 | 16,7 | 71,0 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,0 |
| | Итого | 500 | 24,2 | 23,58 | 72,2 | 532,0 |
| | Обед | | | | | |
| 73 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 2,04 | 5,00 | 14,11 | 135,0 |
| | Макаронны отварные | 150 | 5,2 | 4,6 | 35,2 | 180,0 |
| | Гуляш | 120 | 25,0 | 24 | 7,0 | 354,0 |
| 271 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 94,00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,00 |
| | Итого | 810 | 8,74 | 20,06 | 70,06 | 808,0 |
| | Итого в день | 1310 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1340 |
| 4 день | Завтрак | | | | | |
| 332 | Сырники с/молоко | 200/10 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |
| | Какао на молоке | 190 | 3,1 | 3,1 | 17,9 | 111,0 |
| 376 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| | Итого | 500 | 30,62 | 8,74 | 72,37 | 489,32 |
| | Обед | | | | | |
| | Рассольник | 200 | 6,0 | 7,63 | 28 | 294,75 |
| | Каша гречневая | 200 | 1,5 | 3,3 | 5,5 | 190,0 |
| | Тефтеля мясная | 90 | 5,69 | 9,35 | 7,81 | 145,0 |
| | Закуска (зеленый горошек) | 60 | 1,8 | 0,05 | 4,9 | 55,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 191,00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 |
| | Итого | 800 | 22,61 | 27,12 | 94,03 | 910,75 |
| | Итого в день | 1300 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1400,07 |
| 5 день | Завтрак | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,4 | 4,6 | 23,5 | 253,0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,00 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,1 | 0,6 | 30,2 | 197,0 |
| | Итого | 500 | 30,62 | 8,74 | 72,37 | 493,4 |
| | Обед | | | | | |
| | Борщ со свежей капустой | 250 | 10,32 | 11,29 | 17,21 | 200,7 |
| | Рис отварной | 180 | 3,3 | 5,9 | 37,7 | 192,2 |
| | Котлета рыбная, | 90/40 | 14,7 | 10,8 | 6,2 | 175,4 |

| | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | запеченная в сметном соусе | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 94,00 |
| | Итого | 800 | 22,61 | 27,12 | 94,03 | 697,3 |
| | Итого в день | 1300 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1190,7 |
| 6 день | Завтрак | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 250 | 6,02 | 7,35 | 21,04 | 165,5 |
| | Компот из с/ф | 190 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/10/20 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 204,0 |
| | Итого | 500 | 13,3 | 27,88 | 78,13 | 484,5 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 1,46 | 3,93 | 10,19 | 235,0 |
| | Ленивые голубцы | 200 | 4,80 | 0,66 | 7,33 | 309,8 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,6 | 30,2 | 191,0 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| | Итого | 800 | 22,61 | 27,12 | 94,03 | 814,8 |
| | Итого в день | 1300 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1299,3 |
| 7 день | Завтрак | | | | | |
| | Суп молочный гречневый | 250 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 205,2 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,1 | 35,00 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,1 | 0,6 | 30,2 | 197,0 |
| | Итого | 500 | 13,0 | 11,8 | 109,2 | 541,8 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп с галушками | 250 | 4,53 | 4,37 | 20,93 | 156,0 |
| | Рис отварной | 160 | 3,3 | 5,9 | 37,7 | 219,4 |
| | Наггетсы куриные | 90 | 9,90 | 13,10 | 9,30 | 204,0 |
| | Закуска (зеленый горошек) | 60 | 1,8 | 0,05 | 4,9 | 55,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 94,00 |
| | Кисель | 200 | 0,11 | 0,04 | 5,98 | 55,0 |
| | Итого | 800 | 22,61 | 27,12 | 94,03 | 783,4 |
| | Итого в день | 1300 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1325,2 |
| 8 день | Завтрак | | | | | |
| | Макаронны отварные | 150 | 5,2 | 4,6 | 35,2 | 180 |
| | Гуляш | 90 | 25,0 | 24,0 | 7,0 | 165,0 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 |
| | Закуска (икра кабачковая) | 60 | 0 | 3,5 | 3,5 | 45,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,7 | 0,98 | 16,7 | 71,0 |

| | | | | | | |
|---------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Итого : | 500 | 24,2 | 23,58 | 72,2 | 532,0 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гречневый | 200 | 4,31 | 5,00 | 14,11 | 106,0 |
| | Плов с мясом | 250 | 6,04 | 9,22 | 16,19 | 445,0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,1 | 35,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,98 | 16,70 | 94,00 |
| | Итого | 810 | 8,74 | 20,06 | 70,06 | 680,0 |
| | Итого в день | 1310 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1212 |
| 9 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 5,07 | 0,93 | 29,91 | 138,0 |
| | Тефтеля мясная | 90 | 25,0 | 24,0 | 7,0 | 145,0 |
| | Закуска (икра кабачковая) | 60 | 0 | 3,5 | 3,5 | 45,0 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,7 | 0,98 | 16,7 | 62,0 |
| | Итого : | 500 | 33,07 | 29,51 | 86,91 | 505,0 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гороховый | 300 | 6,59 | 6,58 | 29 | 103,5 |
| | Солянка | 250 | 14,0 | 11,0 | 21,5 | 340,0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,1 | 35,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,6 | 30,2 | 191,0 |
| | Итого | 800 | 8,74 | 20,06 | 70,06 | 669,5 |
| | Итого в день | 1300 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1229,5 |
| 10 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная «Дружба» | 250 | 21,00 | 14,7 | 38,90 | 282,0 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 1,80 | 8,80 | 7,70 | 201,0 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 |
| | Итого | 510 | 33,07 | 29,51 | 86,91 | 518,0 |
| | Обед | | | | | |
| | Свекольник | 250 | 7,25 | 8,08 | 15,0 | 207,3 |
| | Пюре картофельное | 150 | 1,87 | 4,22 | 7,33 | 191,0 |
| | Котлета мясная | 90 | 11,8 | 9,9 | 5,4 | 162,0 |
| | Закуска (зеленый горошек) | 60 | 1,8 | 0,05 | 4,9 | 55,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,7 | 0,98 | 16,7 | 71,0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35,0 |
| | Итого | 800 | 8,74 | 20,06 | 70,06 | 721,3 |
| | Итого в день | 1310 | 55,61 | 60,2 | 165,06 | 1239,3 |
| | Итого за 10 дней | 7050,0 | 295,63 | 267,18 | 806,29 | 6172,22 |