Утверждено

Директор МОУ

«ООШ с. Акинфиево»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Волгина Т.Г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

**10-ти дневное меню**

**в общеобразовательном учреждении**

**МАОУ**

**«ООШ с. Акинфиево»**

**С ограниченными возможностями здоровья 1-4 кл.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 5,8 | 8,8 | 29,3 | 229,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Капуста тушенная с курицей | 200 | 12,65 | 13,82 | 13,49 | 235,86 |
| Кисель | 200 | 0,3 |  | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Яблоки** | **180** | **0,85** | **-** | **21,16** | **101,52** |
| **Итого:** |  | **25,98** | **31,81** | **152,27** | **1107,89** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша манная | 200 | 5,89 | 9,15 | 27,06 | 219,6 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Щи со свежей капустой | 250 | 9,28 | 10,43 | 13,68 | 186,75 |
| Пре картофельное | 180 | 3,90 | 5,61 | 9,65 | 228,5 |
| Гуляш из курицы | 90 | 12,9 | 9,75 | 7,58 | 173,50 |
| Кисель | 200 | 0,3 | - | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Итого:** |  | **42,02** | **47,94** | **147,72** | **1388,95** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша рисовая | 200 | 6,47 | 10,07 | 34,98 | 263,2 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,9 | 0,025 | 36,7 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп рыбный | 250 | 10,09 | 4,98 | 18 | 157,2 |
| Домашние жаркое | 200 | 11,89 | 13,98 | 26,63 | 262,5 |
| Кисель | 200 | 0,3 | - | 23,7 | 98,2 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **2,6** | **0,6** | **22,15** | **107** |
| **Итого:** |  | **38,48** | **38,13** | **169,33** | **1226,8** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев | 200 | 7,37 | 11,44 | 28,25 | 252,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп полевой | 250 | 6,08 | 7,66 | 12,68 | 148,37 |
| Лапша отварная | 110 | 6,02 | 5,29 | 36,14 | 218,73 |
| Курица отварная | 70 | 15,54 | 6,02 | 0,49 | 118,3 |
| **Сок** | **200** | **0,68** | **-** | **19,89** | **85** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **2,6** | **0,6** | **22,15** | **107** |
| **Вафли** | **45** | **2,37** | **10,37** | **27,14** | **210,99** |
| **Итого:** |  | **44,47** | **49,97** | **189,21** | **1476,05** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша пшенная | 200 | 7,71 | 10,51 | 33,08 | 264,55 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,40 |
| **Обед** | | | | | |
| Плов с курицей | 180 | 12,34 | 12,93 | 33,31 | 307,2 |
| Сок | 200 | 0,68 | - | 19,89 | 85 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Яблоко** | **180** | **0,85** | **-** | **21,16** | **101,52** |
| **Итого:** |  | **27,99** | **32,63** | **172,06** | **1200,88** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Оладьи со сгущ. молоком | 100/20 | 7,2 | 8,0 | 44,3 | 274,1 |
| Молоко | 200 | 3,0 | 3,2 | 4,7 | 251 |
| Яблоко | 180 | 0,85 | - | 21,16 | 101,52 |
| **Обед** | | | | | |
| Греча отварная | 110 | 4,86 | 6,52 | 29,76 | 202,63 |
| Колбаса отварная | 100 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 |
| Кисель | 200 | 0,3 | - | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Вафли** | **90** | **4,74** | **20,75** | **54,32** | **421,98** |
| **Итого:** |  | **36,35** | **61,27** | **201,59** | **1713,43** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша манная | 200 | 5,89 | 9,15 | 27,06 | 219,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 9 | 0,036 | 7,02 | 0,045 | 66,06 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 13,58 | 10,12 | 15,1 | 258,21 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,90 | 5,61 | 9,65 | 228,5 |
| Колбаса отварная | 100 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 |
| **Сок** | **200** | **0,68** | **-** | **19,89** | **85** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **2,6** | **0,6** | **22,15** | **107** |
| **Вафли** | **20** | **1,05** | **4,61** | **12,07** | **93,77** |
| **Итого:** |  | **44,30** | **60,01** | **149,88** | **1577,35** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша дружба | 200 | 6,74 | 10,24 | 30,08 | 245,77 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Суфле рыбное | 125 | 20,2 | 7,8 | 10,2 | 197,6 |
| Кисель | 200 | 0,3 | - | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| Яблоко | 180 | 0,85 | - | 21,16 | 101,52 |
| **Итого:** |  | **37,84** | **31,04** | **151,19** | **1125,49** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Омлет | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,68 | 113 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Жаркое  по-домашнему | 200 | 11,82 | 13,98 | 26,63 | 262,5 |
| Кисель | 200 | 0,3 | - | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Вафли** | **30** | **1,58** | **6,91** | **18,1** | **141,08** |
| **Яблоко** | **180** | **0,85** | **-** | **21,16** | **101,52** |
| **Итого:** |  | **30,7** | **42,39** | **158,32** | **1198,7** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Завтрак** | | | | | |
| Лапша молочная | 200 | 6,95 | 9,22 | 29,16 | 234,25 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп крестьянский | 250 | 7,47 | 10,51 | 7,71 | 145,8 |
| Рис отварной | 110 | 2,54 | 4,26 | 28,46 | 167,1 |
| Гуляш с курицей | 90 | 12,9 | 9,75 | 7,58 | 173,50 |
| **Сок** | **200** | **0,68** | **-** | **19,89** | **85** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **2,6** | **0,6** | **22.15** | **107** |
| **Вафли** | **25** | **1,31** | **5,76** | **15,09** | **117,21** |
| **Итого:** |  | **38,26** | **48,69** | **172,51** | **1365,47** |