

Утверждаю:
директор МБОУ «Корогоякская СОШ»



С.И. Коцюба

2023 год

/С.И. Коцюба/

**Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения
«Корогоякская средняя общеобразовательная школа»**

**Примерное десятидневное меню
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
2023-2024 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I день															
		Завтрак													
1.	463	Сырники из творога	150/20	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95		248,75	350,7	39,6	1,17
2.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
3	847	Апельсин	100	1,2	0,3	9,3	41	0,01	7			9	35	0,1	1,3
		Итого	470	31,04	21,81	48,8	514,16	0,14	7,39	90,03		291,75	430,7	46,7	2,47
		Обед													
1	551	Салат из капусты с яблоком	60	0,4	0,4	2,98	49,1	0,1	7,58	0,22			0,1	0,1	0,1
2.	171	Плов	100/160	23,38	21,25	44,61	471,25	0,8	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
3.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6		7,4	1,09	2,9	1,19
4.	713	Кисель пш/яг	200	1,56		29,02	116,19	0,01	1,83			13,98	9,06	4,16	0,14
		Итого	570	28,07	22,15	98,81	731,04	0,96	11,27	61,82		77,76	259,38	66,54	4,17

2 день														
		Завтрак												
1	94	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,97	5,1	16,5	131,80	0,09	0,91	30,60	161,8	154,66	28,9	0,55
2	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
3	42	Сыр порционно	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
4	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	34	45	7	
		Итого	465	12,78	12,03	61,1	396,9	0,17	1,62	71,28	335,2	275,75	44,05	1,89
		Обед												
1	170	Борщ с мясом	250	3,06	5,16	125,25	102,5	0,05	10,29		44,38	53,23	26,25	1,19
2	637	Курицы	25	7,03	4,5		68,75	0,01		6,9	13	47,7	6,9	0,6
3	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
4	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6			0,4
5	847	Банан	100	0,8	0,3	57,5	49	0,06	10		12	28	8	0,5
6	441	Масло слив порционно	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
		Итого	635	14,02	18,66	219,05	417,75	0,17	20,89	67,5	83,78	132,02	44,05	3,88

3 день														
	Завтрак													
1.	94	Суп молочный пшениный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	0,14	1,14	38,25	202,4	194,73	37,036	0,68
2.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	34	45	7	
3.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
4.	41	Масло порционно	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
		Итого	610	11,58	17,55	67,91	469	0,07	1,39	0,05	143,73	30,36		
		Обед												
1.	34	Салат из свеклы с горош	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88		16,76	25,18	11,14	0,79
2.	608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,05		0,02	109,58	65,57		
3.	679	Гречка рассыпч	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	12,98	208,3	67,5	3,95
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
5.	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6			0,4
		Итого	540	24,03	17,86	89,51	582,21	0,18	0,87	26,02	205,58	102,07		

3 день														
	Завтрак													
1	94	Суп молочный пшеничный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	0,14	1,14	38,25	202,4	194,73	37,03	0,68
2	951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,40	116	0,02		0,08	34	45	7	
3	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
4	41	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75			59	1	2		
		Итого	510	11,58	17,55	67,91	469	0,21	1,74	98,93	244,8	242,82	46,93	1,87
	Обед													
1	34	Салат из свеклы с горош	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88		16,76	25,18	11,14	0,79
2	608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,10	25,7	1,2
3	679	Гречка рассыпч	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
4	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6			0,4
5	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
		Итого	540	24,03	17,86	89,51	582,21	0,79	6,6	24,62	78,14	367,87	107,24	7,53

5 день																			
Завтрак																			
1	94	Каша рисовая	200	4,82	1,02	16,83	432,4	0,06	0,91	30,6	158,82	137,46	23,06					0,25	
		молочная																	
2.	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6							0,4	
3.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9					1,19	
4.	486	Булочка нарезная	60	4,61	4,41	35,3	199,9												
5.	41	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75			59	1	2							
		Итого	520	12,56	14,13	88,43	529,8	0,11	1,51	91,2	173,22	140,55	25,96					1,84	
Обед																			
1.	13	С-т из свежих отурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7		13,11	24,01	7,98					0,34	
2.	688	Макаронные из-я отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12					1,11	
3.	833	Соус красный основ	50	0,38	1,12	3,05	23,5	0,01	0,8	0,01	3,5	6,51	2,26					0,11	
4.	473	Голубцы ленивые	80	8,87	9,83	11,71	171	0,02	6,23		16,93							0,43	
5.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9					1,19	
6.	868	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		6,4	3,6						0,18	
		Итого	590	18,2	19,62	89,6	592,03	0,17	14,41	22,61	52,2	72,38	34,26					3,36	

6 день														
		Завтрак												
1.	93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
2.	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6			0,4
3.	463	Калачи на сметане	100/2	4,5	9,75	24,92	212,66	0,7	0,19	1,22	26,63	0,19	0,47	0,47
		Итого	552	11,89	16,26	62,47	422,16	0,81	1,33	39,47	234,66	172,67	30,65	1,51
		Обед												
1	33	Салат из свеклы р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7		21,09	24,58	12,54	0,8
2.	519	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
3.	833	Соус красный основ	50	0,38	1,12	3,05	23,5	0,01	0,8	0,01	3,5	6,51	2,26	0,11
4	608	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	55	133,10	25,7	1,2
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
6.	274	Кисель пл/яг	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	1,83		13,98	9,06	4,16	0,14
		Итого	620	21,64	20,27	96,38	638,23	0,32	30,85	55,21	125,34	278,25	80,86	4,65

7 день														
Завтрак														
1	94	Каша рисовая	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6	158,82	137,46	23,06	0,25
	943	Чай молочная	200	0,2	0	14	28				6			0,4
3.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
4.	551	Булочка с маком	60	4,61	4,41	35,3	199,9							
		Итого	510	12,56	5,93	88,33	454,8	0,11	1,51	32,2	172,22	138,55	25,96	1,84
Обед														
1	197	Рассольник Пет	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54		26,45	71,95	25,9	0,98
2	637	Мясо курицы	25	7,03	4,5	0	68,75	0,01		6,9	13	47,7	6,9	0,6
3.	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6			0,4
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
5.	42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
6.	41	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75			59	1	2		
7.	847	Банан	100	0,8	0,3	57,5	49	0,06	10		12	28	8	0,5
		Итого	650	16,54	23,04	110,39	490,6	0,23	18,25	106,5	197,85	225,74	48,95	3,82

9 день																			
		Завтрак																	
1	168	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,03	20	5,9	67	21,8	0,47					
2	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19					
3	943	Чай	200	0,2	0	14	28				6			0,4					
4	42	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15					
5	486	Булочка сдобная	60	4,61	4,41	35,3	199,9												
		Итого	535	14,31	13,41	108,48	574	0,09	0,71	60,6	151,3	143,09	29,95	2,21					
		Обед																	
1	15	С-т из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06		11,21	20,77	9,46	0,44					
2	608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,10	25,7	1,2					
3	833	Соус краешний основ	50	0,38	1,12	3,05	23,5	0,01	0,8	0,01	3,5	6,51	2,26	0,11					
4	679	Каша пшеничная	150	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14		0,02	1,62	216	0,04	3,24					
5	868	Комлот из с/фруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		6,4	3,6		0,18					
6	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19					
		Итого	590	25,18	20,39	111,83	724,66	0,32	12,66	24,63	65,13	381,07	40,36	6,36					

