



УТВЕРЖДАЮ.  
Директор школы  
Зорина Т.А.

Передельская  
средняя  
школа № 09 09 2023 г.

**Примерное 10-дневное меню  
МКОУ «Передельская средняя общеобразовательная школа»  
на 2023–2024 уч. год  
(для обучающихся с ОВЗ)**

Использована литература:  
«Химический состав пищевых продуктов» Сборник/ под редакцией проф.,  
д.т.н. И.М. Скурихина, д.т.н. М.Н. Волгарева – М.; 1987г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Какао с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174
2	Хлеб пшеничный с маслом 72%	30/5	2,2	0,8	15,4	75
	Итого:		16,05	16,93	72,29	584,11
<b>Обед</b>						
1	Салат из овощей	60	0,5	4,1	2	44,4
2	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	8,6	7,1	19,2	160
3	Рыба припущенная	80	26,3	16,3	5,76	233
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,4	9	52,8	294
5	Чай	200	1	0	28,0	112
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		45,6	37,86	144,52	1033,2
	Всего:		61,51	54,79	216,81	1617,31
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай с молоком	200	3,8	4	25,8	150
2	Печенье	30	6,5	9,67	19,75	132
	Итого		17,98	23,37	87,65	528
<b>Обед</b>						
1	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,6	4	2,1	48,3
2	Борщ из св. капусты на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	3	4,6	16,6	119,5
3	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	4,5	6,1	29	186
4	Котлета мясная из говядины	80	17,6	18,2	19,1	270
5	Кисель	200	0,4	-	38,2	147
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	5,26	0,96	27,36	144,8

	Итого:		31,76	34,16	141,86	957,6
	Всего:		49,74	57,53	229,51	1485,6
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Какао с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,2	0,8	15,4	75
	Итого:		17,25	21,36	73,35	668
<b>Обед</b>						
1	Винегрет с р/м	60	1,3	5,8	11	71
2	Рассольник на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	4,5	5	19,9	139
3	Гуляш из курицы	80	21,3	13,9	-	191
4	Гречка с маслом сливочным	150/5	3,4	9	52,8	294
5	Компот из с/х фруктов	200	0,17		38,5	128
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30\30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		36,93	38,16	168,76	1062
	Всего:		44,18	59,52	242,11	1730
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Чай с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174
3	Бутерброд с сыром	30/30	6,5	9,67	19,75	132
	Итого:		20,83	28,14	74,01	717,92
<b>Обед</b>						
1	Салат из свежей капусты	60	0,5	4,1	2	44,4
2	Суп картофельный на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	8,17	6,97	18,43	172,22
3	Блины со сгущёнкой	100/15	5,8	5,5	43,8	237
4	Чай					
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/15	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		47,97	37,8	140,09	1041,57
	Всего:		68,8	65,94	214,1	1759,49

**День 5  
Завтрак**

1	Чай с молоком	200	3,8	4	25,8	150
2	Печенье	30	2,2	0,8	15,4	75
	Итого:		20,82	29,74	134,54	896,57

**Обед**

1	Салат из овощей	60	1,3	5,8	11	71
2	Суп гороховый на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	11	3,5	29,7	200
3	Рис отварной с маслом слив.	150/5	3,7	4,6	41,7	214
4	Сосиски молочные	80	15,5	7,5	5	150
5	Какао с молоком	200	1	0	28,0	112
7	Хлеб пшеничный/ржаной	30\30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		38,66	25,56	155,86	931,8
	Всего:		59,48	55,3	290,4	1828,37

**День 6  
Завтрак**

1	Какао с молоком.	200	6,1	5,2	3,7	174
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,5	9,67	19,75	132
	Итого:		19,15	23,2	58,29	547,11

**Обед**

1	Салат из свежей капусты	60	0,5	4,1	2	44,4
2	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	8,6	7,1	19,2	160
3	Гуляш из курицы	80	3,65	4	4,37	73,25
4	Каша гречневая с маслом слив.	150	5,8	5,5	43,8	237
5	Чай	200	1	0	28,0	112
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30\30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		25,21	22,06	134,13	816,45
	Всего:		44,36	45,26	192,42	1363,56

**День 7**  
**Завтрак**

1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,2	0,8	15,4	75
2	Чай	200	0,3	0	13,8	60
	Итого:		15,68	21,87	83,75	532

**Обед**

1	Винегрет	60	0,6	4	2,1	48,3
2	Борщ на курином бульоне с мясом (курица) мясом	250/40	3	4,6	16,6	119,5
3	Картофельное пюре с маслом слив.	150/5	4,5	6,1	29	186
4	Гуляш из курицы	80	17,6	18,2	19,1	270
5	Кисель	200	0,4	-	38,2	147
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30\30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		31,4	34,16	113,15	319,05
	Всего:		47,08	56,03	196,9	851,05

**День 8**  
**Завтрак**

2	Чай с молоком	200	3,8	4	25,8	150
3	Печенье	30	6,5	9,67	19,75	132
	Итого:		14,55	19,76	94,95	636

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,3	5,8	11	71
2	Суп гороховый на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	11	3,5	29,7	200
3	Оладьи со сметаной	100/15	3,4	9	52,8	294
4	Чай					
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30\30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		38,46	30,26	173,06	1066,8
	Всего:		53,01	50,02	268,01	1702,8

<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Какао с молоком	200	6,1	5,2	3,7	174
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,2	0,8	15,4	75
	Итого:		20,83	28,14	74,01	717,92
<b>Обед</b>						
1	Салат из огурцов	60	1,3	5,8	11	71
2	Суп картофельный с рисом на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	4,5	5	19,9	139
3	Гарнир из гречки с маслом сливочным	150/5	3,7	4,6	41,7	214
4	Котлета мясная говядина	80	26,3	16,3	5,76	233
5	Соус	50	0,54	3,67	5,24	56,15
6	Компот из сухофруктов	200	0,17		38,5	128
7	Хлеб пшеничный/ржаной	30\30	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого:		18,95	22,53	123,97	777,5
	Всего:		40,73	57,1	192,85	1526,67
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай с молоком	200	3,8	4	25,8	150
2	Печенье	30	6,5	9,67	19,75	132
	Итого:		18,65	24,63	125,69	791,51
<b>Обед</b>						
1	Салат из овощей	60	0,5	4,1	2	44,4
2	Рассольник на курином бульоне с мясом (курица)	250/40	3	4,6	16,6	119,5
3	Рис отварной с соусом	150	3,4	9	52,8	294
4	Гуляш из курицы	80	15,5	7,5	5	150
5	Какао с молоком	200	1	0	28,0	112
6	Хлеб пшеничный/ржаной	70	5,26	0,96	27,36	144,8
	Итого		40,36	35,16	145,62	987,7
	Всего		59,01	59,79	271,31	1779,21

Составил Колесниченко А.А., заведующий хозяйством