

**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ОВЗ  
МКОУ «Малышево-Договская СШ» на 2024-2025 учебный год**



Понедельник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша манная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
Обед	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Макаронны	100	100	6,55	8,33	35,09	241,11
	Курица, запеченная с соусом	50/50	50/50	15,9	7,65	8,4	168
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4

Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Сок	200	200	1,4	-	24,4	108
Обед	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Суп рыбный	350	350	3,0	0,6	21,2	113
	Компот из свежих ягод	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Сдоба обыкновенная	70	70	8,1	5,3	54,9	303
	Итого			22,95	9,41	367,3	742,3

Среды	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	350	350	0,3	3,55	1,5	39,5	
	Хлеб с повидлом	50/30	50/30	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108	
	Каша гречневая	150	150	4,4	9,2	25,4	218	
	Тфтели с соусом	50/50	50/50	16,7	13,5	22,5	120	
Обед	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Чай	200	200	0,07	-	15,3	59	
	Итого			32,47	26,97	122,7	717,3	
Черверг	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
	Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
		Сок	200	200	1,4	-	24,4	108
	Обед	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
		Рис отварной	150	150	16,2	8,85	28,35	262,5
		Рыба, запеченная с соусом	75/50	75/50	15,9	7,65	8,4	168
		Какао	200	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
		Итого			92,4	25,77	128,75	940,6
Пятница	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
Завтрак	Каша пшеница молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5	
	Хлеб с маслом	50/20	5/20	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Какао	200	200					
Обед	Пюре картофельное	300	300	4,4	9,2	25,4	218	



	Капуста тушеная с мясом и ово- щами	50	50	0,3	-	1,5	39,5			
	Кисель	200	200	1,4	-	24,4	108			
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4			
	Итого			10,9	9,56	68,1	451,9			
	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
<b>Понедель- ник</b>	Завтрак	7-10		11-12						
		Каша рисовая молочная	200	200	0,3			3,55	1,5	39,5
		Кофейный напиток	200	200	4,9			5	32,5	190
		Хлеб	50	50	4,8			0,36	16,8	86,4
		Каша гречневая	150	150	8,4			5,7	17,5	153
	Обед	100/50		100/50						
		Гуляш из курицы	100	100	12,2			2,4	2,6	83,1
		Фрукты в ассортименте	100	100	0,5			-	9,3	45,0
		Чай с сахаром	200	200	1,4			-	24,4	108
		Хлеб	50	50	4,8			0,36	16,8	86,4
	Итого			20,65	18,02	68,9	524,7			
	<b>Вторник</b>	Наименование блюда		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
				7-10		11-12				
		Завтрак	Каша манная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5	
			Сок	200	200	1,4	-	24,4	108	
Горячий бутерброд с сыром			70	70	8,05	12	18,650	193		
Борщ с картошкой			350	350	6,2	5,6	22,3	153		
Хлеб			50	50	4,8	0,36	16,8	86,4		
Обед		Компот из сухофруктов	200	200	0,2	-	35,8	142		
		Итого			16,85	9,96	102	548,4		
<b>Среда</b>		Наименование блюда		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
			7-10		11-12					
	Каша кукурузная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5			

Завтрак	Хлеб с маслом	50/20	50/20						
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-		24,4	108	
Обед	Салат из свежей капусты	50	50	0,3	-		1,5	39,5	
	Плов	200	200	6,55	8,33		35,09	141	
	Кофейный напиток	200	200	4,9	5		32,5	190	
	Хлеб	50	50	4,8	0,36		16,8	86,4	
	<b>Итого</b>			<b>22,1</b>	<b>25,64</b>		<b>86,69</b>	<b>589,9</b>	
<b>Четверг</b>	Наименование блюда	<b>Выход</b>	<b>7-10</b>	<b>11-12</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	0,3	3,55		1,5	39,5	
	Какао	200	200	1,4	-		24,4	108	
	Хлеб	50	50	4,8	0,36		16,8	86,4	
	Щоре картофельное	150	150	3,0	0,6		21,2	113	
	Рыба. запеченная с соусом	70/50	70/50	15,9	7,65		8,4	168	
	Кисель	200	200	0,07	-		15,3	59	
	Хлеб с повидлом	50/30	50/30	4,8	0,36		16,8	86,4	
	<b>Итого</b>			<b>29,32</b>	<b>20,56</b>		<b>62,4</b>	<b>870,4</b>	
<b>Пятница</b>	Наименование блюда	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>			
	Каша пшениная молочная	200	200	0,3	3,55		1,5	39,5	
	Кофейный напиток	200	200	4,9	5		32,5	190	
	Хлеб	50	50	4,8	0,36		16,8	86,4	
	Суп-лапша с курицей	350	350	8,4	5,7		17,5	153	
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-		24,4	108	
	Хлеб	50	50	4,8	0,36		16,8	86,4	
	Булочка «Школьная»	100	100	3,41	1,330		24,5	123	
	<b>Итого</b>			<b>15,1</b>	<b>6,06</b>		<b>68</b>	<b>392,4</b>	

