

Согласовано:

Директор МБОУ Первомайская СШ

Утверждаю:

И П Рвачев С В

Решкин И.Ф.

Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ****для школьной столовой (питание обучающихся с ограниченными возможностями)**

на 2026год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день завтрак</b>					
суп молочный с макаронами	200	4	3,8	14,3	120
чай с сахаром 200/12	200	0,07	0,02	12	60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
<b>итого</b>		<b>5,5</b>	<b>40,85</b>	<b>12,93</b>	<b>441,34</b>
<b>обед</b>					
птица тушеные	80	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
<b>ИТОГО</b>		<b>17,48</b>	<b>13,36</b>	<b>99,73</b>	<b>583,2</b>
<b>2 день завтрак</b>					
омлет натуральный	115,00	10,7	19,2	2,04	224
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
огурец свежий (по сезону)	30,00	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
<b>итого</b>		<b>5,79</b>	<b>12,05</b>	<b>20,95</b>	<b>216,95</b>
<b>обед</b>					
суп гороховый с кур. Грудкой	200/40	1,8	4,9	10,9	103,7
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>6,96</b>	<b>5,53</b>	<b>70,62</b>	<b>369,1</b>
<b>3 день завтрак</b>					
запеканка творожная с морковью	160,00	19,33	11,03	25,26	282
молоко сгущенное	10,00	0,39	2,25	0,54	24,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток	200,00	3,2	3	16	101
<b>итого</b>		<b>5,8</b>	<b>8,3</b>	<b>26,72</b>	<b>204,89</b>
<b>обед</b>					
картофель и овощи тушеные в соусе	150	1,7	4,9	7,9	90
котлеты рыбные	80	9,5	6,4	19,7	155,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>15,83</b>	<b>11,86</b>	<b>70,32</b>	<b>437,9</b>
<b>4 день завтрак</b>					
плов из птицы	200	17	10,4	36	305,5
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	3,9	3	17,28	107,88
<b>Итого за завтрак: руб</b>		<b>24,46</b>	<b>13,805</b>	<b>73,43</b>	<b>512,38</b>

**обед**

щи с куриной грудкой	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный с маслом	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>7,39</b>	<b>3,36</b>	<b>60,32</b>	<b>312,8</b>

**5 день завтрак**

тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	4,07	4	18	119
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,64</b>	<b>11,9</b>	<b>41,35</b>	<b>440,4</b>

**обед**

каша перловая	150	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	100	8,5	10,8	1,5	110,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>20,83</b>	<b>20,37</b>	<b>89,29</b>	<b>595,6</b>

**6 день завтрак**

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>26,02</b>	<b>19,515</b>	<b>37,55</b>	<b>207,27</b>

**обед**

суп картофельный с кур.грудкой	200/40	1,7	4,9	7,9	90
чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>6,33</b>	<b>5,46</b>	<b>50,62</b>	<b>282,6</b>

**7 день завтрак**

сырники с морковью	100	10	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,005	0,01	9	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,225</b>	<b>11,62</b>	<b>57,49</b>	<b>387,31</b>

**обед**

котлеты московские с соусом	70/30	5,82	5,83	3,51	83
каша пшеничная	150	5,2	8,7	37,1	247,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>15,65</b>	<b>15,09</b>	<b>83,33</b>	<b>523,1</b>

**8 день завтрак**

рагу из птицы	175	13	12	15,2	248
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,87</b>	<b>17,2</b>	<b>55,32</b>	<b>492,86</b>

**обед**

борщ из свеж кап и картоф с кур.грудкой	200/40	5,4	5,2	16,5	148,2
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>10,09</b>	<b>5,76</b>	<b>59,42</b>	<b>342,8</b>

**9 день завтрак**

тефтели	90	12,27	13	12	215
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,83</b>	<b>23,3</b>	<b>85,08</b>	<b>651,68</b>

**обед**

каша гречневая	150	6,5	6,9	36,5	234,8
рыба тушенная с овощами	100	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60
<b>ИТОГО</b>		<b>16,53</b>	<b>18,36</b>	<b>85,02</b>	<b>571,4</b>

**10 день завтрак**

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
чай с сахаром	200			11,98	47,89
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,6</b>	<b>8,5</b>	<b>64,71</b>	<b>377,9</b>

**обед**

суп картофельный с кур.грудкой	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>7,86</b>	<b>3,43</b>	<b>77,12</b>	<b>383,6</b>