Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ с.Карино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хамидуллина Т.В.

«21 сентября 2022 г.»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ ООШ с. КАРИНО

Слободского района Кировской области

Для 1 класса с ОВЗ

на 2022-2023 год

**МЕНЮ ОБЕДОВ**

**Сезон –осень-зима**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Салат из квашеной капусты** | **60** | **1.0** | **2.6** | **4.6** | **46** | **45** |
|  | **Котлета рубленая куриная** | **90** | **18.2** | **22.4** | **11.5** | **321** | **205** |
|  |  **Макароны отварные с соусом томатным** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  |  **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **2.4** | **0.1** | **41.4** | **171** | **639** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **595** | **31.9** | **32.6** | **116.6** | **887** |  |
| **День 1 Обед** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | **1.7** | **4.5** | **5.8** | **70** | **124** |
|  |  **Котлета рубленая куриная** | **90** | **18.2** | **22.4** | **11.5** | **321** | **205** |
|  |  **Макароны отварные с соусом томатным** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  |  **Компот из сухофруктов** | **200** | **2.4** | **0.1** | **41.4** | **171** | **639** |
|  |  **Хлеб ржано-пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за обед** |  | **735** | **32.6** | **34.5** | **118.1** | **911** |  |
| **Итого за день** |  | **1330** | **64.5** | **67.1** | **234.7** |  **1798** |  |
| **День 2 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  |  **Котлета рубленая из говядины** | **90** | **14.0** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  |  **Рис отварной с томатным соусом** | **150/40** | **9.1** | **16.4** | **77.4** | **475** | **304/593** |
|  |  **Чай с сахаром и лимоном** | **200/10** | **0.2** | **0.1** | **14.0** | **55** | **943** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **605** | **28.5** | **32.5** | **139.7** | **947** |  |
| **День 2 Обед** |  **Суп картофельный с макаронными** | **200** | **2.2** | **2.1** | **15.1** | **89** | **140** |
|  |  **Котлета мясная рубленая из говядины** | **90** | **14.0** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  |  **Рис отварной с томатным соусом** | **150/40** | **9.1** | **16.4** | **77.4** | **475** | **304/593** |
|  |  **Чай с сахаром и лимоном** | **200/10** | **0.2** | **0.1** | **14.0** | **55** | **943** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за обед** |  | **745** | **29.9** | **30.2** | **150.9** | **979** |  |
| **Итого за день** |  | **1350** | **58.4** | **62.7** | **290.6** | **1926** |  |
|  **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 3 Завтрак** |  **Салат из моркови с растительным маслом** | **60** | **1.1** | **4.5** | **14.5** | **100** | **71** |
|  | **Котлета рыбная** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  | **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9.0** | **20.4** | **174** | **694** |
|  |  **Компот из замороженных ягод(витаминизация)** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **560** | **24.0** | **25.0** | **104.1** | **733** |  |
| **День 3 Обед** | **Рассольник ленинградский** | **200** | **1.9** | **4.6** | **12.6** | **101** | **132** |
|  |  **Котлета рыбная** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  |  **Картофельное пюре с маслом сливочным** | **150/5** | **3.1** | **9.0** | **20.4** | **174** | **694** |
|  |  **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  |  **Хлеб ржано-пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за обед** |  | **700** | **24.8** | **25.1** | **102.6** | **734** |  |
|  **Итого за день** |  | **1260** | **48.8** | **50.1** | **206.7** | **1467** |  |
|  **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 4 Завтрак** |  **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  |  **Плов из курицы** | **260** | **24.8** | **25.3** | **41.8** | **498** | **492** |
|  |  **Кисель из концентрата** | **200** | **0.2** | **0** | **3.9** | **16** | **377** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **575** | **30.2** | **30.9** | **79.9** | **725** |  |
| **День 4 Обед**  |  **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **1.5** | **4.4** | **9.6** | **84** | **110** |
|  |  **Плов из птицы** | **260** | **24.8** | **25.3** | **41.8** | **498** | **492** |
|  |  **Кисель из концентрата** | **200** | **0.2** | **0** | **3.9** | **16** | **377** |  |  **20.2** |  **24.9** |  **12.8** |  **357**  | **205** |
|  |  **Хлеб ржано-пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за обед** |  | **715** | **30.9** | **30.9** | **85.9** | **752** |  |
| **Итого за день** |  | **1290** | **61.1** | **61.8** | **165.8** | **1477** |  |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День5 Завтрак** |  **Салат из квашеной капусты** | **60** | **1.0** | **2.6** | **4.6** | **46** | **45** |
|  |  **Биточек мясной из говядины** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  |  **Макароны отварные с томатным соусом** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  |  **Компот из сухофруктов** | **200** | **2.4** | **0.1** | **41.4** | **171** | **639** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **595** | **27.7** | **20.6** | **119.5** | **772** |  |
| **День 5 Обед**  |  **Суп крестьянский с крупой** | **200** | **1.9** | **4.3** | **9.4** | **92** | **134** |
|  |  **Биточек мясной из говядины** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  |  **Макароны отварные с томатным соусом** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |  |
|  |  **Компот из сухофруктов** | **200** | **2.4** | **0.1** | **41.4** | **171** | **639** |  |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Итого за обед** |  | **735** | **28.6** | **22.3** | **123.7** | **818** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1330** | **56.3** | **42.9** | **243.2** | **1590** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 1 Завтрак** |  **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  |  **Биточек рыбный** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  |  **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9** | **20.4** | **174** | **694** |
|  |  **Кофейный напиток** | **200** | **2.5** | **1.8** | **20.3** | **103** | **692** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за завтрак** |  | **560** | **24.2** | **26.7** | **86.5** | **682** |  |
| **День 1 Обед** | **Суп картофельный с макаронными** | **200** | **2.2** | **2.1** | **15.1** | **89** | **140** |
|  |  **Биточки рыбные** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  |  **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9** | **20.4** | **174** | **694** |
|  |  **Кофейный напиток** | **200** | **2.5** | **1.8** | **20.3** | **103** | **692** |
|  |  **Хлеб ржано-пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за обед** |  | **700** | **25.6** | **24.4** | **98** | **714** |  |
| **Итого за день** |  | **1260** | **49.8** | **51.1** | **184.5** | **1396** |  |
|  **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2 Завтрак** |  **Салат из моркови с растительным маслом** | **60** | **1.1** | **4.5** | **14.5** | **100** | **71** |
|  |  **Зразы из говядины** | **90** | **9.5** | **13.2** | **10.6** | **199** | **456** |
|  |  **Макароны отварные с томатным соусом** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  |  **Чай с сахаром (витамин)** | **200** | **0.2** | **0** | **14.0** | **28** | **943** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **595** | **21.1** | **25.2** | **98.5** | **676** |  |
|  **День 2 Обед** |  **Суп картофельный с бобовыми** | **200** | **5.4** | **3.4** | **15.6** | **115** | **139** |
|  |  **Зразы из говядины** | **90** | **9.5** | **13.2** | **10.6** | **199** | **456** |
|  |  **Макароны отварные с томатным соусом** | **150/40** | **5.9** | **6.3** | **28.8** | **195** | **688/593** |
|  |  **Чай с сахаром (витамин)** | **200** | **0.2** | **0** | **14.0** | **28** | **943** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за обед** |  | **735** | **25.3** | **24.1** | **99.6** | **691** |  |
| **Итого за день** |  | **1330** | **46.4** | **49.3** | **198.1** | **1367** |  |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3 Завтрак** |  **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  |  **Котлета рубленая из птицы** | **90** | **18.2** | **22.4** | **11.5** | **321** | **205** |
|  |  **Капуста тушеная** | **150** | **3.2** | **4.8** | **14.1** | **113** | **534** |
|  |  **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **555** | **28.6** | **32.8** | **86.8** | **756** |  |
| **День 3 Обед** |  **Суп картофельный с крупой** | **200** | **2.1** | **2.1** | **15.4** | **90** | **138** |
|  |  **Котлета рубленая из птицы** | **90** | **18.2** | **22.4** | **11.5** | **321** | **205** |
|  |  **Капуста тушеная** | **150** | **3.2** | **4.8** | **14.1** | **113** | **534** |
|  |  **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  |  **Хлеб ржаной / пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за обед** |  | **695** | **29.9** | **30.5** | **98.6** | **789** |  |
| **Итого за день** |  | **1250** | **58.5** | **63.3** | **185.4** | **1545** |  |
|  **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4 Завтрак** |  **Салат из моркови с растительным маслом** | **60** | **1.1** | **4.5** | **14.5** | **100** | **71** |
|  |  **Котлета рыбная** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  |  **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9.0** | **20.4** | **174** | **694** |
|  |  **Чай с лимоном** | **200/10** | **0.2** | **0.1** | **13.9** | **55** | **686** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **570** | **22.2** | **25.1** | **91.0** | **677** |  |
| **День 4 Обед**  |  **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **1.5** | **4.4** | **9.6** | **84** | **110** |
|  |  **Котлета рыбная** | **90** | **13.4** | **10.3** | **11.6** | **194** | **388** |
|  |  **Картофельное пюре с маслом** | **150/5** | **3.1** | **9.0** | **20.4** | **174** | **694** |
|  |  **Чай с лимоном** | **200/10** | **0.2** | **0.1** | **13.9** | **55** | **686** |
|  |  **Хлеб ржано-пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за обед** |  | **710** | **22.6** | **24.9** | **86.2** | **661** |  |
| **Итого за день** |  | **1280** | **44.8** | **50.0** | **172.2** | **1338** |  |
|  **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5 Завтрак** |  **Салат из свеклы с растит.маслом** | **60** | **0.8** | **4.4** | **3.6** | **57** | **29** |
|  |  **Котлета мясная из говядины** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  |  **Рис отварной с томатным соусом** | **150/40** | **9.1** | **16.4** | **77.4** | **475** | **304/593** |
|  |  **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
| **Итого за завтрак** |  | **595** | **29.3** | **32.4** | **152.7** | **1003** |  |
|  **День 5 Обед** |  **Суп картофельный с бобовыми** | **200** | **5.4** | **3.4** | **15.6** | **115** | **139** |
|  |  **Котлета мясная из говядины** | **90** | **14** | **10.4** | **14.1** | **206** | **608** |
|  |  **Рис отварной с томатным соусом** | **150/40** | **9.1** | **16.4** | **77.4** | **475** | **304/593** |
|  |  **Компот из замороженных ягод** | **200** | **2.0** | **0** | **27.0** | **111** | **585** |
|  |  **Хлеб ржаной/пшеничный** | **25/30** | **4.4** | **1.2** | **30.6** | **154** |  |
|  **Итого за обед** |  | **735** | **34.9** | **31.4** | **164.5** | **1061** |  |
| **Итого за день** |  | **1330** | **64.2** | **63.8** | **317.2** | **2064** |  |
| **Средняя за 10 дней**  |  | **1300** | **55.3** | **56.2** | **219.8** | **1597** |  |

**Суточная потребность в пищевых веществах 90 92 383 2720**

**55 % суточной потребности 715 49.5 50.6 210.6 1496**