**Примерное 10-дневное меню**

**в МБОУ Борщовская СОШ для детей-инвалидов, детей с ОВЗ**

**(обучающиеся 1 - 4 классов)**

**1 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Омлет  натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Зеленый  горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Хлеб  пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Масло  сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Итого | 470 |  | 31,15 | 55,372 | 595,07 |

2 день Завтрак

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 40,3 | 12,1 | 36,5 | 252 |
| Хлеб  пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Масло  сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,32 | 0 | 14 | 56 |
| Итого | 405 | 44,5 | 20,22 | 71,26 | 498,3 |

**3 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г  Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | 8,28 1 | 9,018 | 38,559 | 269,3 3 |
| Хлеб  пшеничный | 20 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Масло  сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Какао напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Итого | 500 | 11,591 | 18,488 | 61,739 | 550,23 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Оладьи из печени | 86 | 18,4 | 17,8 | 11,05 | 279 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Хлеб  пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Кофейный  напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Итого | 576 | 33,73 | 30,1 | 79,82 | 824,9 |

**4 день**

**Завтрак**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса  порции,  г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 276,11 |
| Сосиска отварная | 80 | 10,6 | 15,28 | 36,96 | 255,68 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Итого | 565 | 25,18  6 | 23,159 | 122,421 | 821,89 |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151 |
|  |  |  |  |  |  |
| Колбаса  варенная  отварная | 80 | 10,5 | 17,8 | 1,2 | 205 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Хлеб  пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,32 | 0 | 14 | 56 |
| Итого | 555 | 15,22 | 18,1 | 37,2 | 387,8 |

**6 день**

**Завтрак**

**7 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса  порции,  г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Сырники (запеканка) из творога со сметаной | 142/22 | 44,85  2 | 37,629 | 32,939 | 155,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 145 |
| Итого | 439 | 56,33  2 | 53,649 | 78,869 | 550,5 |

8 день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса  порции,  г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Омлет натуральный | 150/ | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 2 | 3,25 | 32,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Итого | 475 | 14,75 | 26,38 | 28,66 | 504,26 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд а | масса  порции,  г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | 6,3 | 7,09 | 44,8 | 269 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,32 | 0 | 14 | 56 |
| Итого | 505 | 12,3 2 | 12,04 | 69,15 | 443,5 |

10 день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса  порции,  г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Картофель отварной |  | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |
| Биточки рыбные | 78 | 14,8 | 5,4 | 15,5 | 1 65 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,32 | 0 | 14 | 56 |
| Итого | 498 | 21,12 | 10,05 | 64,85 | 542,3 6 |