

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42
с.Сандата



Е.Н.Фоменко

«04» октября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 5-11 кл
Сальского района

2024 – 2025 уч. г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Мегаполис"
 _____ В.А.Лысенко

**Примерное двухразовое 10- дневное меню для организации горячего питания
 для обучающихся 5-11 кл с ограниченными возможностями здоровья**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,56	5,60	23,06	203,13	340	28,89
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		455	17,59	19,38	69,38	545,33		74,97
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,66	4,37	25,56	163,23	508	12,39
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,20	0,23	16,82	75,76		1,88
Итого за обед		709	22,90	22,95	93,83	686,07		80,03
Итого за день:		1164	40,49	42,33	163,21	1231,4		155,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	5,06	28,43	190,23	332	14,07
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,37
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		472	17,67	17,59	74,48	508,96		74,97
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	19,29
	Плов из птицы	200	15,83	12,04	33,22	314,63	54-12м	46,46
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,13
Итого за обед		663	25,2	19,75	85,88	646,91		80,03
Итого за день:		1135	42,87	37,34	160,36	1155,87		155,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	11,97	12,27	34,56	291,20	315	49,12
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
Итого за завтрак		562	19,46	18,81	69,58	610,00		74,97
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,97
	Биточки по-белорусски	80	11,22	7,98	10,01	246,40	467	43,15
	Каша вязкая перловая	150	4,34	8,26	30,50	187,13	510	10,84
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,36	0,25	17,98	80,99		2,02
Итого за обед		681	23,92	25,14	90,61	817,00		80,03
Итого за день:		1243	43,38	43,95	160,19	1427		155,00
Неделя 1 День 4								

Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	16,59	213,11	437	53,30
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,65
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,96
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		515	19,43	19,11	82,87	556,34		74,97
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,25
	Мясо тушеное с овощами	40/30	7,65	7,57	2,05	97,58	433	38,08
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленые (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		6,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		690	17,25	16,91	93,42	656,44		80,03
Итого за день:		1205	36,68	36,02	176,29	1212,78		155,01
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,44
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	21,96
	Овощи соленые (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		482	18,04	17,86	71,89	515,17		74,97
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,97	15,07	11,59	188,10	437	46,10
	Каша вязкая пшенная	150	1,38	3,98	35,49	225,80	510	9,47
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		700	21,93	24,27	114,06	767,08		80,03
Итого за день:		1182	39,97	42,13	185,95	1282,25		155,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Плов из птицы	200	15,83	12,04	33,22	314,63	54-12м	46,46
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Кондитерские изделия (Тондичоко)	30	3,40	9,80	19,50	126,00		14,79
Итого за завтрак		512	22,86	22,25	88,30	596,53		74,97
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	7,93	6,73	11,22	134,88	138	14,30
	Наггетсы куриные	60	9,68	10,41	9,38	141,71	437	42,75
	Макаронные изделия отварные	120	2,65	4,67	26,24	175,60	332	12,37
	Салат из свеклы	45	0,60	2,04	3,42	34,27		5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,43	0,26	18,56	83,60		2,05
Итого за обед		669	23,48	24,15	79,80	613,96		80,03
Итого за день:		1181	46,34	46,40	168,10	1210,49		155,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	5,42	15,34	169,46	454	46,39
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		520	17,94	12,31	79,46	538,58		74,97
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,97
	Рагу из мяса птицы	220	11,32	12,18	36,09	210,43	334	45,98
	Овощи соленые (огурцы)	15	0,20	0,02	0,70	3,75		4,03
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,34
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,19	0,34	24,36	109,73		2,71
Итого за обед		677	19,66	20,84	81,48	540,41		80,03
Итого за день:		1197	37,60	33,15	160,94	1078,99		155,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	22,54
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		27,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	125	0,50	0,50	2,57	54,61	386	21,83
Итого за завтрак		607	16,55	16,82	85,35	703,51		74,97
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Биточки рубленые из птицы	75	14,30	15,83	20,39	138,06	500	38,86
	Пюре картофельное	100	2,53	4,53	14,81	154,27	520	16,89
	Соус томатный	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	2,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		645	26,08	26	104,37	664,85		80,03
Итого за день:		1252	42,63	42,82	189,72	1368,36		155,00
Неделя 2 День 9								

Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,46
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,08	4,33	21,00	54-28	6,92
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		619	21,61	22,82	86,39	620,83		74,97
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,59
	Плов из птицы	230	18,24	17,30	38,19	361,83	54-12м	52,00
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,46
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		695	24,2	21,97	95,66	685,37		80,03
Итого за день:		1314	45,81	44,79	182,05	1306,2		155,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	43,86
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	20,28
	Овощи соленые (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за завтрак		506	17,79	17,63	71,90	569,50		74,97
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,44
	Каша вязкая перловая	130	3,76	7,16	26,43	162,18	510	9,62
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	2,19
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,20	0,23	16,82	75,76		1,89
Итого за обед		694	22,62	24,57	104,97	656,61		80,03
Итого за день:		1200	40,41	42,2	176,87	1226,11		155,00

Среднее значение за 10 дней:

416,18 411,13 1723,68 12499,45
41,62 41,11 172,37 1249,95