

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

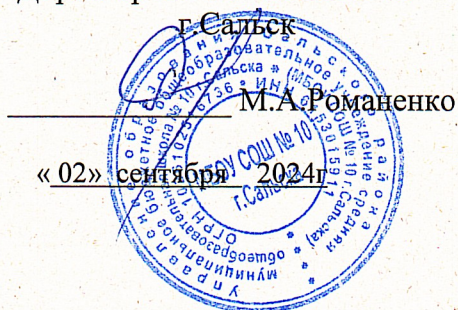


В.А. Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10



М.А. Романенко

«02» сентября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 5-11 кл
г. Сальска

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	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	12,77
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	9,03	11,13	5,86	177,50	462	38,90
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,66	4,37	25,56	163,23	508	12,89
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,45	0,08	1,52	8,54		7,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,40
Итого за обед		702	23,06	20,46	97,46	691,75		80,03
Итого за день:		1157	40,65	39,84	166,84	1237,08		155,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		6,14
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		502	18,14	18,34	78,57	538,13		74,97
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	13,23
	Плов из птицы	230	14,23	17,29	35,01	339,21	54-12м	51,17
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,45	0,08	1,52	8,54		7,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
		710	24,2	25,07	91,95	691		80,03
Итого за обед		710	24,2	25,07	91,95	691		80,03
Итого за день:		1212	42,34	43,41	170,52	1229,13		155,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	28,60	274,90	54-24 к	21,37
	Маффины сливочные	50	6,84	7,24	20,65	152,97		23,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,68	57,72	386	27,00
Итого за завтрак		642	18,85	17,90	62,91	529,49		74,97
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Биточки по-белорусски	80	11,22	7,98	10,01	246,40	467	43,15
	Рис припущенный	90	2,49	5,26	25,17	141,77	512	9,12
	Овощи свежие (огурцы)	20	0,20	0,00	0,43	3,27		4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		630	22,22	21,72	88,99	783,62		80,03
Итого за день:		1272	41,07	39,62	151,9	1313,11		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	9,10
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		520	20,61	20,37	82,27	552,21		74,97
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,13
	Мясо тушеное с овощами	40/40	7,86	7,78	2,30	100,37	433	42,84
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Овощи свежие (огурцы)	20	0,20	0,00	0,43	3,27		4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		690	16,81	16,98	88,81	634,52		80,03
Итого за день:		1210	37,42	37,35	171,08	1186,73		155,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,09
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		502	18,40	18,73	73,70	538,36		74,97
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/50	14,59	16,96	13,04	211,62	437	49,20
	Каша вязкая пшенная	100	0,92	2,65	23,66	150,53	510	6,33
	Овощи свежие (огурцы)	20	0,20	0,00	0,43	3,27		4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		650	22,84	24,78	101,51	706,00		80,03
Итого за день:		1152	41,24	43,51	175,21	1244,36		155,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	56,68
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,50	0,00	1,08	8,17		10,23
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		559	19,31	19,17	77,54	541,37		74,97
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Печень, тушенная в соусе	50/50	7,07	8,96	14,74	158,94	439	32,31
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	6,78	39,60	196,80	508	15,44
	Овощи свежие (помидоры)	15	0,34	0,06	1,14	6,40		2,92
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	10,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		575	21,95	24,3	95,82	709,64		80,03
Итого за день:		1134	41,26	43,47	173,36	1251,01		155,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	8,42	15,34	169,46	454	44,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		540	18,94	18,75	81,20	582,76		74,97
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	12,65
	Рагу из мяса птицы	220	12,28	13,81	16,96	210,44	334	47,37
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,92
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,13
Итого за обед		688	20,26	21,00	68,58	480,5		80,03
Итого за день:		1228	39,2	39,75	149,78	1063,26		155,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,76
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	32,41
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Кондитерские изделия	40	5,06	4,91	22,05	256,50		17,70
Итого за завтрак		532	22,65	22,70	90,61	761,00		74,97
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	75	11,27	12,66	26,11	120,00	455	36,36
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		665	23,22	24,36	114,58	701,72		80,03
Итого за день:		1197	45,87	47,06	205,19	1462,72		155,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,49

	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,07	1,90	10,68		9,95
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		589	20,03	19,91	80,52	561,31		74,97
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	13,10
	Плов из птицы	230	14,23	17,29	35,01	339,21	54-12м	51,17
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,40	0,00	0,86	6,54		8,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,46
Итого за обед		708	19,79	21,87	88,35	646,01		80,03
Итого за день:		1297	39,82	41,78	168,87	1207,32		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	43,58
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	18,96
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за завтрак		516	18,92	18,87	70,47	559,54		74,97
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Биточки рубленные из птицы	80	15,25	13,61	10,68	175,57	500	40,88
	Каша вязкая перловая	130	3,76	7,16	26,43	162,18	510	9,23
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,45	0,08	1,52	8,54		7,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,16
Итого за обед		704	26,86	26,46	101,47	686		80,03
Итого за день:		1220	45,78	45,33	171,94	1245,54		155,00

Среднее значение за 10 дней:

414,65 421,12 1704,69 12440,26
41,47 42,11 170,47 1244,03