

«Утверждаю»

Директор ООО « Мегapolis »



В.А.Лысенко

«02» декабря 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10



г. Сальск

М.А.Романенко

«02» декабря 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 1-4 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 1-4 кл с ограниченными возможностями здоровья

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Йогурт "Фруате" 2,5%	1/125	2,80	2,50	15,80	78,70		49,00
	Итого за завтрак		625	23,15	22,96	96,47	710,95	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,80	4,73	29,10	166,43	139	16,72
	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
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,46	0,10	2,39	14,91		6,33
	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		825	27,29	27,52	118,13	833,85	
Итого за день:		1450	50,44	50,48	214,6	1544,8		225,70
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	14,51	15,57	14,06	212,57	437	69,61
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	101,60	694	13,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Сок персиковый "Диас" т/п	1/200	1,00	0,00	21,20	96,00		26,00
	Итого за завтрак		710	25,75	25,15	114,94	741,67	
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	250	3,95	8,23	30,55	167,59	140	23,67
	Плов из птицы	230	18,24	17,30	38,19	361,83	54-12м	52,00
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		755	26,46	25,96	115,92	766,98		90,70
Итого за день:		1465	52,21	51,11	230,86	1508,65		225,70
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к.	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	57,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (мандарины)	1/150	1,12	0,28	10,24	47,84		34,86
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	14,14
Итого за завтрак		754	25,81	24,88	93,92	766,87		135,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,39	13,00	218,75	110	20,77
	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
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,46	0,10	2,39	14,91		6,33
	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	765	26,26	25,54	100,82	899,17		90,70
Итого за день:		1519	52,07	50,42	194,74	1666,04		225,70

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	60/50	14,01	14,79	19,91	255,73	437	63,24
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,65
	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
	Мафины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
	Фрукты свежие (яблоки)	135	0,54	0,54	2,79	58,97	386	23,50
Итого за завтрак		715	24,25	31,70	112,85	831,90		135,00
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	5,40	6,93	23,88	187,75	54-10 с	15,92
	Мясо тушеное с овощами	40/40	8,74	8,65	2,34	111,52	433	43,59
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	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		750	21,37	21,79	103,4	743,45		90,70
Итого за день:		1465	45,62	53,49	216,247	1575,35		225,70
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,25
	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
	Сырок творожный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	2,49	7,05	9,42	111,00		34,00
	Зефир бело-розовый	1/60	0,60	0,10	48,00	192,00		15,00
Итого за завтрак		612	23,22	27,40	135,30	874,28		135,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	5,09	24,25	227,38	155	16,12
	Бефстроганов из птицы	50/50	16,21	18,84	14,49	235,13	437	55,17
	Каша вязкая пшеничная	120	1,10	3,18	28,39	180,64	510	7,46
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		745	27,42	27,52	115,61	885,99		90,70
Итого за день:		1357	50,64	54,92	250,91	1760,27		225,70

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	15,83	12,04	33,22	248,61	54-12м	46,46
	Овощи соленные (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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Маффины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
	Фрукты свежие (апельсины)	1/200	1,80	0,50	16,20	75,60		49,00
Итого за завтрак		737	25,48	24,23	111,55	665,92		135,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,16	8,41	16,53	243,60	138	17,40
	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,89	21,87	146,33	332	10,31
	Салат из свеклы	45	0,60	2,04	3,42	34,27		5,46
	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		705	22,77	26,80	95,74	806,71		90,70
Итого за день:		1442	48,25	51,03	207,29	1472,63		225,70
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,05	8,88	13,81	152,51	454	43,28
	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
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	14,14
Йогурт "Фруте" 2,5%	1/125	2,80	2,50	15,80	78,70		49,00	
Итого за завтрак		650	22,01	22,16	93,73	648,46		135,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,39	13,00	218,75	110	20,77
	Рагу из мяса птицы	230	11,83	12,73	37,73	220,00	334	48,07
	Овощи соленные (огурцы)	32	0,43	0,05	1,49	8,00		8,64
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,34
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Итого за обед		757	21,83	21,67	88,25	605,81	
Итого за день:		1407	43,84	43,83	181,98	1254,27		225,70
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	24,00	238,00	302	22,54
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	31,80	187,00		27,50
	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,37	22,28	101,60	694	13,30
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,67	56,79	386	22,66
	Сырок творожный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	2,49	7,05	9,42	111,00		34,00
	Зефир бело-розовый	1/60	0,60	0,10	48,00	192,00		15,00
Итого за завтрак		690	22,95	27,32	138,17	886,39		135,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,80	4,73	29,10	166,43	139	16,72
	Биточки рубленные из птицы	80	15,25	16,89	21,75	147,27	500	41,25
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	20,37
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88		4,70
	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		710	27,85	27,43	112,47	720,88		90,70
Итого за день:		1400	50,8	54,75	250,64	1607,27		225,70

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	186,00	508	18,46
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,97
	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	30	5,06	4,91	22,05	126,50		16,38
	Авишка-Молочный Коктейль Шоколад	1/200	5,60	5,00	24,00	160,00		49,00
Итого за завтрак		822	31,86	32,69	126,49	822,83		135,00
Обед	Свекольник со сметаной	250	4,25	4,35	13,33	110,38	54-18 с	17,94
	Плов из птицы	250	16,33	18,80	41,51	393,26	54-12м	56,72
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	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		775	24,87	23,56	102,12	741,38		90,70
Итого за день:		1597	56,73	56,25	228,61	1564,21		225,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	194,83	374	48,73
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,35
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		6,26
	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
	Нектар "Дивный сад"	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00		34,00
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	1/30	6,02	7,13	18,94	139,40		15,00
Итого за завтрак		547	26,18	28,06	123,78	818,95		135,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	5,09	24,25	227,38	155	16,12
	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74
	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	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		775	27,44	26,39	119,39	822,9		90,70
Итого за день:		1322	53,62	54,45	243,17	1641,85		225,70

Среднее значение за 10 дней:

448,11 456,34 1979,71 13940,61
44,81 45,63 197,97 1394,06