

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г. Сальск

«04» октября 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
Итого за завтрак		500	20,35	20,46	80,67	632,25		86,00
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 соленые (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		90,70
Итого за день:		1325	47,64	47,98	198,8	1466,1		176,70
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	12,90	13,87	12,50	188,95	437	56,81
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	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
Итого за завтрак		512	19,85	20,12	80,88	564,35		86,00
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:		1267	46,31	46,08	196,8	1331,33		176,70
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
Итого за завтрак		589	21,41	20,71	83,68	670,90		86,00
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 соленые (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	
Итого за день:		1354	47,67	46,25	184,5	1570,07		176,70
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
Итого за завтрак		530	19,87	19,92	86,41	600,18		86,00
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 соленые (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:		1280	41,24	41,71	189,81	1343,63		176,70
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 соленые (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
Итого за завтрак		522	20,13	20,25	77,88	571,28		86,00
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 пшенная	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:		1267	47,55	47,77	193,49	1457,27		176,70

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	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Маффины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
Итого за завтрак		537	23,68	23,73	95,35	656,34		86,00
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:		1242	46,45	50,53	191,09	1463,05		176,70
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
Итого за завтрак		525	19,21	19,66	77,93	569,76		86,00
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 соленые (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:		1282	41,04	41,33	166,18	1175,57		176,70
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	22,54
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	35,03
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,09	66,60	386	25,33
Итого за завтрак		642	18,19	18,39	71,65	571,10		86,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,80	4,73	29,10	166,43	139	16,72
	Биточки рубленые 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:		1352	46,04	45,82	184,12	1291,98		176,70
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	246,00	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	256,50		16,38
Итого за завтрак		622	26,26	27,69	102,49	852,83		86,00
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:		1397	51,13	51,25	204,61	1594,21		176,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	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
Итого за завтрак		547	20,16	20,93	82,44	643,92		86,00
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	47,6	47,32	201,83	1466,82		176,70

Среднее значение за 10 дней:

416,54 418,43 1722,33 12707,02

41,65 41,84 172,23 1270,70