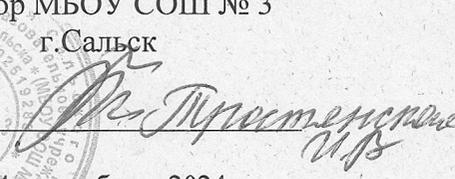


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

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 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 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 |
| | Тeftели 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 соленые (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 | |
| 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 соленые (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 | |
| Итого за день: | | 1135 | 42,87 | 37,34 | 160,36 | 1155,87 | | 155,00 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная пшeнная | 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 | |
| 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 | | 155,00 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты рубленные 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 пшеничная | 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 | | 155,00 |

| 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 (Тонди-чоко) | 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 |
| | 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 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 3,40 | 4,80 | 19,50 | 126,00 | | 14,30 |
| Итого за завтрак | | 522 | 20,99 | 22,59 | 88,06 | 630,50 | | 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: | | 1167 | 47,07 | 48,59 | 192,43 | 1295,35 | | 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:

420,62 416,90 1726,39 12426,44
42,06 41,69 172,64 1242,64