

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегapolis»


В.А.Лысенко
«02» сентября 2024г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 30
с. Романовка


А.М.Назаренко
«02» сентября 2024г



Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 1-4 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 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	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	16,09
	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 свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	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		835	27,22	27,48	117,07	826,41		90,70
Итого за день:		1335	47,57	47,94	197,74	1458,66		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	13,30
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,50	0,00	1,08	8,17		10,23
	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		532	19,95	20,07	80,56	565,02		86,00
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	250	6,95	8,23	30,55	167,59	140	18,03
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	56,72
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		785	26,76	27,47	116,01	775,07		90,70
Итого за день:		1317	46,71	47,54	196,57	1340,09		176,70
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшѐнная	200	11,30	10,10	28,60	274,90	54-24 к	21,37
	Рулет с начинкой	100	8,60	10,40	37,80	367,00		27,50
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,09	66,60	386	31,63
Итого за завтрак		669	20,80	21,15	84,69	768,50		86,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,39	13,00	218,75	110	20,38
	Биточки по-белорусски	80	11,22	7,98	10,01	246,40	467	43,15
	Рис припущенный	150	4,16	8,76	41,96	236,28	512	15,09
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		745	25,47	25,49	111,28	934,94		90,70
Итого за день:		1414	46,27	46,64	195,97	1703,44		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	9,10
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	35	1,75	1,54	0,56	2,30	101	7,60
	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		535	21,24	21,39	85,67	595,16		86,00
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	5,40	6,93	23,88	187,75	54-10 с	15,41
	Мясо тушеное с овощами	50/50	10,92	10,81	2,92	139,40	433	50,23
	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		760	23,35	23,9	103,01	767,1		90,70
Итого за день:		1295	44,59	45,29	188,68	1362,26		176,70
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные 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	23,24
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	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		534	20,07	20,20	80,56	576,95		86,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	5,09	24,25	227,38	155	15,99
	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
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		735	27,17	27,47	113,44	876,66		90,70
Итого за день:		1269	47,24	47,67	194	1453,61		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	12,38	15,04	30,45	294,96	54-12м	45,24
	Овощи свежие (огурцы)	45	0,05	0,00	0,97	7,35		9,20
	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
	Мафины сливочные	50	6,84	7,24	20,65	152,97		23,50
Итого за завтрак		554	22,61	22,65	90,47	619,78		86,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,39	13,00	218,75	110	20,30
	Печень, тушенная в соусе	50/50	7,07	8,96	14,74	158,94	439	32,31
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,13	6,26	36,55	213,20	508	16,76
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,45	0,08	1,52	8,54		7,97
	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		760	23,81	24,03	95,75	771,93		90,70
Итого за день:		1314	46,415	46,68	186,22	1391,71		176,70
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	5,42	15,34	169,46	454	44,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	5,43	9,90	53,75	97	13,58
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,96
Итого за завтрак		525	20,73	20,61	83,36	595,59		86,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	8,41	46,53	243,60	138	17,16
	Рагу из мяса птицы	250	13,95	15,69	19,27	239,14	334	52,78
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		780	24,07	24,66	103,16	649,27		90,70
Итого за день:		1305	44,8	45,27	186,52	1244,86		176,70
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
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	2,89	62,16	386	28,73
Итого за завтрак		632	18,15	18,35	71,45	566,66		86,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,80	4,73	29,10	166,43	139	16,09
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	100	15,02	16,89	34,81	160,00	455	43,71
	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		740	28,13	28,74	129,1	775,01		90,70
Итого за день:		1372	46,28	47,09	200,55	1341,67		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	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	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
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	256,50		16,38
Итого за завтрак		597	24,82	24,80	97,78	798,50		86,00
Обед	Свекольник со сметаной	250	4,25	4,35	13,33	110,38	54-18 с	17,80
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	56,72
	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	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		785	24,01	23,51	98,13	715,86		90,70
Итого за день:		1382	48,83	48,31	195,91	1514,36		176,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	47,10
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	35	1,75	1,54	0,56	2,30	101	7,60
	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		564	21,55	22,38	84,83	647,40		86,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	5,09	24,25	227,38	155	15,99
	Биточки рубленные из птицы	90	17,16	15,31	12,01	197,52	500	46,36
	Каша вязкая перловая	130	3,76	7,16	26,43	162,18	510	9,23
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	2,19
	Овощи свежие (помидоры)	45	0,50	0,08	1,71	9,60		8,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		790	32,18	28,74	113,19	849,12		90,70
Итого за день:		1354	53,73	51,12	198,02	1496,52		176,70

Среднее значение за 10 дней:

426,38 427,36 1756,73 12913,52

42,64 42,74 175,67 1291,35