

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«09» января 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 62
с.Новый Егорлык им.Е.И.Игнатенко



С.Н.Самандарова

«09» января 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 5-11 кл
Сальского района

2023 – 2024 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			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	31,60
	Плюшка "Новочеркасская"	100	7,60	8,80	39,70	334,00		23,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за завтрак		642	18,80	18,84	83,36	589,62		70,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	7,73	28,35	166,43	139	13,83
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	39,68
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,13	5,50	31,14	213,20	508	15,17
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		3,65
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	10,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		800	26,38	27,26	96,56	846,36		85,00
Итого за день:		1442	45,18	46,1	179,92	1435,98		155,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	53,34
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	8,86
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		559	19,40	19,56	83,80	589,12		70,00
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	6,40	6,93	33,88	167,75	54-10 с	12,88
	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	42,58
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Овощи соленые (помидоры)	20	0,26	0,05	0,89	4,98		3,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,70
Итого за обед		775	25,20	25,86	118,14	767,97		85,00
Итого за день:		1334	44,6	45,418	201,94	1357,09		155,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,49	6,54	39,86	184,22	160	19,00
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	48,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
Итого за завтрак		562	19,84	19,56	82,58	568,66		70,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,51
	Биточки по-белорусски	80	8,68	7,60	29,62	205,30	467	39,69
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	269,54	512	13,25
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	3,04	30,40	34	4,37
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	9,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
Итого за обед		750	24,85	24,78	107,95	843,87		85,00

Итого за день:		1312	44,69	44,34	190,53	1412,53		155,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	6,59	213,11	437	50,25
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	8,02
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		520	19,49	19,12	83,09	557,56		70,00
Обед	Суп-лапша домашняя	250	6,46	8,16	30,83	149,50	148	14,25
	Рагу из мяса птицы	250	15,95	17,74	39,27	239,14	334	45,26
	Овощи соленые (огурцы)	15	0,11	0,00	0,49	3,68		2,74
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	15,66	70,54		1,60
Итого за обед		742	25,02	26,21	95,34	537,38		85,00
Итого за день:		1262	44,51	45,33	178,43	1094,94		155,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	40,86
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	27,84	125,40		2,88
Итого за завтрак		550	19,40	19,29	83,93	562,70		70,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	8,09	44,25	197,25	155	13,85
	Бефстроганов из птицы	50/50	13,30	11,19	12,87	209,00	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,89	17,87	146,33	332	7,77
	Овощи соленые (помидоры)	15	0,20	0,04	0,67	3,74		2,66
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	9,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	14,50	65,31	699	1,47
Итого за обед		690	23,53	23,55	100,09	663,13		85,00
Итого за день:		1240	42,93	42,84	184,02	1225,83		155,00

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	250	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	53,34
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,67	4,68	3,28	30,84	45	8,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,46
Итого за завтрак		550	19,56	17,36	84,32	566,65		70,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,51
	Чахохбили	120	7,49	11,30	26,14	155,64	491	49,25
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,39	5,39	25,83	164,00	508	11,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		2,57
Итого за обед		713	25,37	27,23	109,69	763,41		85,00
Итого за день:		1263	44,93	44,59	194,01	1330,06		155,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные полыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	42,55
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,78
	Салат "Мозаика"	50	1,19	8,00	12,30	62,86	57	8,71
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		560	19,48	19,73	84,40	608,92		70,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	7,73	28,35	166,43	139	13,83
	Капуста, тушеная с мясом птицы	70	11,38	8,87	3,64	151,52	440	35,97
	Пюре картофельное	100	1,63	2,56	20,49	73,00	520	12,70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
	Кондитерское изделие	40	1,65	3,00	18,30	159,00		15,20
Итого за обед		700	24,55	22,48	113,76	767,13		85,00
Итого за день:		1260	44,03	42,21	198,16	1376,05		155,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	19,93
	Омлет натуральный	100	8,45	4,98	2,16	150,30	340	36,56
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	8,71
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		602	19,94	19,22	81,54	610,20		70,00
Обед	Суп-лапша домашняя	250	6,46	8,16	30,83	149,50	148	14,25
	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	10,44	13,62	173,58	498	41,27
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	8,02
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,78
	Винегрет овощной	40	0,47	5,51	2,67	44,74	71	7,01
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	10,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		780	22,46	29,02	114,18	749,95		85,00

Итого за день:		1382	42,4	48,24	195,72	1360,15		155,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	39,68
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	16,88
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		5,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		599	19,87	19,21	84,95	707,30		70,00
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,25	18,35	13,33	110,38	54-18 с	15,03
	Плов из птицы	200	18,49	19,45	33,06	294,95	54-12м	43,45
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,19
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед		846	24,85	38,68	111,03	677,1		85,00
Итого за день:		1445	44,72	57,89	195,98	1384,4		155,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	42,58
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за завтрак		552	18,48	18,95	80,58	560,20		70,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	8,09	44,25	197,25	155	13,85
	Биточки рубленные из птицы	80	15,25	7,61	10,68	175,57	500	38,82
	Макаронные изделия отварные	130	4,62	4,27	28,43	190,23	332	10,06
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	1,78
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	25	0,42	2,93	2,05	19,28	45	5,50
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54 хн	12,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		745	30,05	23,91	121,49	747,53		85,00
Итого за день:		1297	48,53	42,86	202,07	1307,73		155,00

Среднее значение за 10 дней:

446,52 459,82 1920,78 13284,76
44,65 45,98 192,08 1328,48