



«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

«15» марта 2022г



«Согласовано»

Директор МБОУ Штейнгардтовская ООШ

И.В.Толпинская

«15» марта 2022г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ
Пролетарского района
2021- 2022 уч.г.

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
344	Омлет с мясными продуктами (сосиски)	160	50,55	16,24	9,82	19,80	382,00
	Икра кабачковая	45	8,06	0,90	2,70	24,16	66,15
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	474	74,66	20,56	20,14	82,49	678,65
	Обед:						
155	Суп картофельный с клецками	200	10,96	4,62	6,27	11,40	123,40
455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	27,39	10,10	13,60	26,10	160,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,23	8,49	6,56	38,34	246,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,60	0,00	19,40	124,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого обед:	680	61,34	26,85	26,75	118,44	757,90
	Итого день:	1154	136,00	47,41	46,89	200,93	1436,55
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
492	Плов из птицы	250	47,77	12,34	14,54	41,34	353,07
	Кукуруза консервированная	20	6,29	0,42	0,07	2,04	10,45
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	2,30	1,95	19,40	91,20
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	525	74,66	21,58	21,31	85,98	612,97
	Обед:						
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	13,03	4,64	4,58	16,28	133,14
500	Биточки рубленые из птицы	80	26,00	12,11	10,94	22,01	152,52
520	Пюре картофельное	130	17,42	2,66	5,89	19,25	135,57
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого обед:	662	61,34	22,64	21,77	91,72	569,63
	Итого день:	1187	136,00	44,22	43,08	177,7	1182,6
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	

	Завтрак:						
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	22,90	5,00	6,88	24,00	208,00
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	27,47	10,14	9,87	23,58	222,60
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Фрукты (яблоко)	1 шт	19,00	1,50	0,30	8,30	55,00
	Итого завтрак:	649	74,66	16,94	17,10	71,08	545,60
	Обед:						
110	Борщ с капустой и картофелем	200	13,73	7,80	8,16	10,40	115,00
733	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	27,87	10,14	12,30	40,90	242,00
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	17,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	45	2,74	3,42	0,36	26,10	117,56
	Итого обед:	615	61,34	22,36	21,02	97,60	561,16
	Итого день:	1264	136,00	39,3	38,12	168,68	1106,76
1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленые из птицы	90	40,77	11,63	10,63	20,95	194,38
520	Пюре картофельное	150	23,41	3,30	6,80	22,21	151,40
	Зеленый горошек консервированный	20	6,20	0,59	0,03	1,19	16,70
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38
	Итого завтрак:	502	74,66	17,99	17,74	72,73	484,76
	Обед:						
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	13,75	3,03	4,32	21,22	134,88
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/25	30,03	11,29	13,62	3,57	101,12
332	Макаронные изделия отварные	150	10,80	5,32	4,92	32,80	219,50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,60	0,00	19,40	124,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого обед:	695	61,34	23,28	23,18	100,19	684,00
	Итого день:	1197	136,00	41,27	40,92	172,92	1168,76
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
437	Гуляш	60/50	45,65	7,75	12,78	12,31	186,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,23	8,49	6,56	38,34	246,00
45	Салат из квашеной капусты	30	7,32	0,38	0,07	1,30	7,32
692	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50

	Итого завтрак:	530	74,66	20,80	20,39	81,97	581,62
	Обед:						
148	Суп-лапша домашняя	200	11,75	7,17	5,77	24,66	126,40
498	Котлеты рубленные из птицы	80	37,28	10,34	9,45	18,62	173,58
510	Каша вязкая перловая	100	4,04	3,95	9,51	20,33	124,75
587	Соус томатный	20	1,51	0,65	0,49	1,78	14,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого обед:	640	61,34	25,62	25,54	108,37	655,91
	Итого день:	1170	136,00	46,42	45,93	190,34	1237,53

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
413	Сосиски отварные	50	23,45	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	150	11,83	5,32	4,92	26,80	219,50
587	Соус томатный	30	2,26	0,10	0,73	2,67	21,00
	Икра кабачковая	30	5,37	0,60	1,80	2,52	44,10
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	24,00	7,60	4,70	11,30	103,00
	Итого завтрак:	619	74,66	22,81	23,92	91,79	678,50
	Обед:						
155	Суп картофельный с клецками	200	10,96	4,62	6,27	11,40	123,40
462	Тефтели из птицы с соусом	80/80	26,73	11,56	7,69	26,48	177,47
520	Пюре картофельное	130	17,42	2,66	5,89	19,25	135,57
34	Салат из свеклы	20	1,95	0,27	0,90	1,52	15,20
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38
	Итого обед:	752	61,34	21,58	21,03	87,03	573,92
	Итого день:	1371	136,00	44,39	44,95	178,82	1252,42
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	57,76	13,71	16,14	56,50	282,50
692	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	425	74,66	21,37	21,55	86,52	478,55
	Обед:						
138	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	12,89	3,86	5,69	21,50	113,34
500	Биточки рубленые из птицы	80	26,00	12,11	10,94	22,01	152,52
510	Каша вязкая пшеничная	150	9,67	3,29	4,18	13,43	127,00
588	Соус томатный с овощами	20	1,18	0,06	0,49	1,94	14,80
45	Салат из квашеной капусты	30	7,32	0,38	0,07	1,30	7,32
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38
	Итого обед:	722	61,34	22,17	21,65	88,56	537,26
	Итого день:	1147	136,00	43,54	43,2	175,08	1015,81
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	

	Завтрак:						
302	Каша вязкая молочная рисовая	200	25,76	5,28	6,82	28,66	218,00
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	27,47	10,14	9,87	23,58	222,60
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Фрукты (яблоко)	1 шт	19,00	1,50	0,30	8,30	55,00
	Итого завтрак:	642	74,66	17,11	17,03	71,52	539,50
	Обед:						
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	13,03	4,64	4,58	16,28	133,14
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	24,42	12,25	16,54	20,67	135,57
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,23	8,49	6,56	38,34	246,00
587	Соус томатный	20	1,51	0,65	0,49	1,78	14,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38
	Итого обед:	680	61,34	28,78	28,41	114,25	719,77
	Итого день:	1322	136,00	45,89	45,44	185,77	1259,27
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	36,18	12,22	11,30	15,04	164,80
520	Пюре картофельное	150	23,41	3,30	6,80	22,21	151,40
45	Салат из квашеной капусты	30	7,32	0,38	0,07	1,30	7,32
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого завтрак:	574	74,66	19,24	18,54	76,95	488,02
	Обед:						
110	Борщ с капустой и картофелем	200	13,73	7,80	8,16	10,40	115,00
413	Сосиски отварные	50	23,45	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	150	10,80	5,32	4,92	32,80	219,50
	Зеленый горошек консервированный	30	8,47	0,88	0,05	1,78	25,05
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого обед:	682	61,34	23,08	24,89	84,70	634,35
	Итого день:	1256	136,00	42,32	43,43	161,65	1122,37
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
500	Биточки рубленые из птицы	90	40,99	13,63	6,68	20,01	152,52
512	Рис припущенный	150	11,48	3,46	4,80	34,96	196,90
587	Соус томатный	20	1,51	0,65	0,49	1,78	14,00
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	7,53	0,36	1,20	6,03	20,40
692	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38

96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	530	74,66	21,60	21,32	87,13	566,00
	Обед:						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,18	5,17	2,77	18,50	119,69
439	Печень, тушенная в соусе	40/30	22,69	17,14	16,24	6,82	242,18
510	Каша вязкая ячневая	150	6,80	4,25	6,89	35,10	196,10
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Кондитерские изделия	1 шт	11,91	1,68	4,62	11,90	78,00
	Итого обед:	880	61,34	31,75	30,84	115,30	853,15
	Итого день:	1410	136,00	53,35	52,16	202,43	1419,15

448,11	444,12	1814,32	12201,22
44,81	44,41	181,43	1220,12
1	1	4	

соотношение