

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А. Лысенко

« 02 » сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Штейнгартовская ООШ



И.В. Толпинская

« 02 » сентября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ
Пролетарского района
2024 – 2025 уч.г.

примерное 10- дневное меню для организации 2-х разового горячего питания

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|-------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Сосиски отварные | 55 | 11,37 | 6,40 | 7,10 | 126,40 | 413 | 28,00 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,32 | 5,84 | 26,80 | 219,50 | 332 | 14,65 |
| | Соус томатный | 20 | 0,73 | 0,49 | 1,94 | 14,80 | 588 | 2,19 |
| | Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью | 30 | 0,65 | 3,02 | 1,10 | 36,70 | 54-6з | 8,86 |
| | 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 | | 2,58 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 3,60 | 7,10 | 22,05 | 256,50 | | 17,30 |
| | Итого за завтрак | | 537 | 22,90 | 23,21 | 93,17 | 802,30 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,92 | 5,04 | 10,30 | 94,20 | 54-10 с | 12,13 |
| | Котлеты рубленные из птицы | 70 | 12,05 | 8,99 | 11,63 | 151,18 | 498 | 38,49 |
| | Пюре картофельное | 120 | 3,04 | 5,44 | 17,77 | 121,12 | 520 | 18,59 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,27 | | 3,98 |
| | 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 | | 2,58 |
| Итого за обед | | 650 | 20,74 | 19,83 | 83,44 | 587,95 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1187 | 43,64 | 43,04 | 176,61 | 1390,25 | | 157,55 |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из птицы | 250 | 15,47 | 18,80 | 38,06 | 368,70 | 54-12м | 59,72 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 40 | 0,40 | 0,00 | 0,86 | 6,54 | | 8,18 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 686 | 6,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 549 | 19,21 | 19,17 | 77,32 | 539,74 | | 76,68 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,80 | 8,16 | 10,40 | 175,00 | 110 | 16,00 |
| | Оладьи с молоком сгущенным | 150/20 | 10,14 | 12,30 | 40,90 | 242,00 | 733 | 36,00 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 4,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,94 |
| | Сок фруктовый т/п | 1/200 | 0,45 | 0,09 | 9,09 | 74,52 | 707 | 22,93 |
| | Итого за обед | | 800 | 18,81 | 21,45 | 84,61 | 607,70 | |
| Итого за день: | | 1349 | 38,02 | 40,62 | 161,93 | 1147,44 | | 157,55 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная пшеничная | 200 | 11,30 | 10,10 | 32,60 | 274,90 | 54-24 к | 22,08 |
| | Булочка "Вкусняшка" с вареной сгущенкой | 80 | 8,60 | 10,40 | 37,80 | 308,00 | | 25,50 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,10 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 130 | 0,52 | 0,52 | 2,68 | 57,72 | 386 | 26,00 |
| Итого за завтрак | | 622 | 20,61 | 21,06 | 84,06 | 684,52 | | 76,68 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 4,64 | 4,58 | 23,28 | 133,14 | 139 | 12,77 |
| | Тефтели из птицы с соусом | 75/50 | 9,04 | 11,14 | 8,83 | 203,44 | 462 | 38,48 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,48 | 4,82 | 28,12 | 164,00 | 508 | 12,61 |
| | Зеленый горошек консервированный | 30 | 0,88 | 2,85 | 1,78 | 11,10 | | 9,33 |
| | 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 | | 2,58 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|---------------|
| | | 695 | 23,55 | 23,71 | 104,99 | 728,86 | | 80,87 |
| Итого за обед | | 1317 | 44,16 | 44,77 | 189,05 | 1413,38 | | 157,55 |
| Итого за день: | | | | | | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из птицы | 40/50 | 12,27 | 12,59 | 14,93 | 191,80 | 437 | 53,77 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 1,30 | 4,08 | 35,18 | 194,83 | 510 | 9,82 |
| | Салат "Розовый" из капусты со свеклой | 30 | 1,50 | 1,32 | 0,48 | 1,97 | 101 | 6,51 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 4,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 510 | 19,25 | 18,97 | 80,61 | 530,90 | | 76,68 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,62 | 4,85 | 21,40 | 123,40 | 155 | 12,74 |
| | Биточки по-белорусски | 80 | 10,77 | 10,46 | 8,51 | 170,67 | 467 | 43,61 |
| | Макаронные изделия отварные (рожки) | 150 | 3,32 | 5,84 | 26,80 | 219,50 | 332 | 14,65 |
| | Соус томатный | 20 | 0,73 | 0,49 | 1,94 | 14,80 | 588 | 2,19 |
| | 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 | | 2,58 |
| Итого за обед | | 690 | 21,95 | 21,96 | 101,63 | 745,55 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1200 | 41,2 | 40,93 | 182,24 | 1276,45 | | 157,55 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 11,54 | 11,45 | 18,62 | 173,58 | 498 | 43,78 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,80 | 6,80 | 22,21 | 151,40 | 520 | 23,24 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,27 | | 3,98 |
| | 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 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 502 | 18,79 | 18,65 | 75,77 | 477,65 | | 76,68 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 5,17 | 4,77 | 34,66 | 119,60 | 148 | 12,41 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 70/50 | 12,86 | 12,21 | 15,51 | 192,62 | 374 | 38,92 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,00 | 4,16 | 30,30 | 233,60 | 512 | 13,00 |
| | Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью | 30 | 0,65 | 3,02 | 1,10 | 36,70 | 54-63 | 8,86 |
| | 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 | | 2,58 |
| Итого за обед | | 720 | 25,19 | 24,48 | 124,55 | 799,70 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1222 | 43,98 | 43,13 | 200,32 | 1277,35 | | 157,55 |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|-------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 150/20 | 12,16 | 11,95 | 36,74 | 340,54 | 362 | 54,32 |
| | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,28 | 6,43 | 0,00 | 53,75 | 97 | 13,58 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 686 | 6,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 444 | 18,78 | 18,75 | 75,14 | 558,79 | | 76,68 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,62 | 4,85 | 21,40 | 123,40 | 155 | 12,74 |
| | Рагу из мяса птицы | 250 | 19,05 | 16,74 | 49,27 | 239,14 | 334 | 52,27 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 40 | 0,40 | 0,00 | 0,86 | 6,54 | | 8,18 |
| | 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 | | 2,58 |
| Итого за обед | | 730 | 26,58 | 21,91 | 114,51 | 586,26 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1174 | 45,36 | 40,66 | 189,65 | 1145,05 | | 157,55 |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 90 | 9,05 | 7,58 | 13,81 | 152,51 | 454 | 44,40 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,32 | 5,84 | 26,80 | 219,50 | 332 | 14,65 |
| | Соус томатный | 20 | 0,73 | 0,49 | 1,94 | 14,80 | 588 | 2,19 |
| | Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью | 30 | 0,65 | 3,02 | 1,10 | 36,70 | 54-6з | 8,86 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 4,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 530 | 17,93 | 17,91 | 73,67 | 565,81 | | 76,68 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 4,64 | 4,58 | 23,28 | 133,14 | 139 | 12,77 |
| | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 17,68 | 19,05 | 21,03 | 177,73 | 439 | 35,96 |
| | Рис отварной | 150 | 3,60 | 4,82 | 36,44 | 203,50 | 511 | 16,50 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,54 | | 7,96 |
| | 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 | | 2,58 |
| Итого за обед | | 730 | 29,87 | 28,85 | 125,25 | 740,09 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1260 | 47,8 | 46,76 | 198,92 | 1305,9 | | 157,55 |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 7,26 | 5,88 | 34,00 | 238,00 | 302 | 24,25 |
| | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром | 80 | 10,14 | 11,87 | 23,58 | 222,60 | 11 | 32,21 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 3,10 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 3,60 | 4,10 | 22,05 | 256,50 | | 17,12 |
| Итого за завтрак | | 522 | 21,19 | 21,89 | 90,61 | 761,00 | | 76,68 |
| Обед | Свекольник со сметаной | 200 | 1,80 | 4,28 | 10,66 | 88,30 | 54-18с | 13,25 |
| | Биточки рубленые из птицы | 90 | 15,16 | 10,98 | 12,01 | 152,52 | 500 | 44,23 |
| | Каша вязкая пшеничная | 130 | 1,27 | 3,54 | 25,81 | 168,85 | 510 | 9,20 |
| | Салат "Розовый" из капусты со свеклой | 30 | 1,50 | 1,32 | 0,48 | 1,97 | 101 | 6,51 |
| | 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 | | 2,58 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|---------------|
| | | 690 | 23,24 | 20,44 | 91,94 | 628,82 | | 80,87 |
| Итого за обед | | 1212 | 44,43 | 42,33 | 182,55 | 1389,82 | | 157,55 |
| Итого за день: | | | | | | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 60/50 | 10,85 | 11,72 | 20,28 | 213,60 | 374 | 46,94 |
| | Пюре картофельное | 120 | 3,04 | 5,44 | 17,77 | 121,12 | 520 | 18,96 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 25 | 0,25 | 0,00 | 0,54 | 4,08 | | 5,10 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 54-2 гн | 3,10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 507 | 17,37 | 17,52 | 68,21 | 487,20 | | 76,68 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,80 | 8,16 | 10,40 | 175,00 | 110 | 16,00 |
| | Плов из птицы | 220 | 13,62 | 10,82 | 37,01 | 324,46 | 54-12м | 52,55 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 5,34 | | 4,98 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 5,10 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 20,30 | 91,44 | | 2,24 |
| Итого за обед | | 680 | 21,83 | 19,31 | 88,44 | 708,92 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1187 | 39,2 | 36,83 | 156,65 | 1196,12 | | 157,55 |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из птицы с соусом | 80/80 | 9,56 | 13,69 | 6,48 | 289,33 | 462 | 44,81 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,58 | 5,78 | 33,74 | 196,80 | 508 | 15,13 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,54 | | 7,96 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 686 | 6,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 2,58 |
| Итого за завтрак | | 579 | 19,92 | 19,92 | 80,14 | 659,17 | | 76,68 |
| Обед | Суп картофельный с яйцом (паутинка) | 200 | 6,01 | 7,38 | 12,44 | 126,07 | 140 | 13,23 |
| | Сосиски отварные | 55 | 11,37 | 6,40 | 7,10 | 126,40 | 413 | 28,00 |
| | Каша вязкая перловая | 100 | 2,95 | 6,51 | 15,33 | 124,75 | 510 | 6,54 |
| | Соус томатный | 20 | 0,73 | 0,49 | 1,94 | 14,80 | 588 | 2,19 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 25 | 0,42 | 0,00 | 0,90 | 6,80 | | 5,10 |
| | Сок фруктовый т/п | 1/200 | 0,45 | 0,09 | 9,09 | 74,52 | 707 | 22,93 |
| | Хлеб пшеничный | 44 | 3,34 | 0,35 | 25,52 | 114,96 | | 2,88 |
| Итого за обед | | 630 | 25,27 | 21,22 | 72,32 | 588,3 | | 80,87 |
| Итого за день: | | 1209 | 45,19 | 41,14 | 152,46 | 1247,47 | | 157,55 |

соотношение

344,39 333,11 1418,78 9986,03
34,44 33,31 141,88 998,60
1 1 4