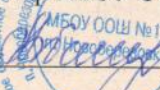


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко
«10» января 2024г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 11 Новоберезовка

Н.Ф. Абашева
«10» января 2024г



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
1-4кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2023 – 2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	184,00	188	31,60
	Плюшка "Московская"	80	8,08	9,12	44,88	268,00		22,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за завтрак		649	19,39	19,17	92,76	569,72		73,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,09	14,25	158,12	155	12,93
	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	14,72	12,37	37,70	220,33	440	37,48
	Пюре картофельное	150	3,30	5,44	22,21	181,68	520	18,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		720	27,3	25,22	113,62	777,31		76,94
Итого за день:		1369	46,69	44,39	206,38	1347,03		149,94
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	12,47	10,30	42,06	368,70	54-12м	53,69
	Винегрет овощной	60	0,71	6,89	4,01	67,10	71	9,47
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	6,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		550	20,09	20,99	80,37	631,5		73,00
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	12,88	223,12	54-10	14,06
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,25	6,54	10,67	152,46	454	39,86
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	29,26	196,10	510	8,01
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Салат "Мозаика"	20	2,29	3,14	4,16	50,29	94	4,63
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		770	23,12	22,68	93,70	882,83		76,94
Итого за день:		1320	43,21	43,67	174,07	1514,33		149,94
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	32,86	174,22	160	19,96
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	50,44
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		562	17,84	17,56	75,58	558,66		73,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,38	5,73	20,35	266,43	139	13,96
	Биточки рубленые из птицы	70	10,35	9,10	9,34	161,88	54-23 м	33,49

	Картофель по-деревенски	120	2,29	5,45	18,41	163,88	351	13,07
	Соус томатный	20	0,06	0,49	1,94	14,00	587	2,08
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		5,73
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	5,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		730	20,66	21,3	80,38	782,16		76,94
Итого за день:		1292	38,5	38,86	155,96	1340,82		149,94
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	16,09	213,11	437	53,42
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	197,83	510	8,32
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,36
	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		3,00
Итого за завтрак		515	19,43	19,11	82,37	559,34		73,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,58
	Рагу из мяса птицы	250	10,81	14,72	37,59	318,00	54-9 м	46,56
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,03	1,19	26,70		5,67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед:		760	24,66	25,27	94,76	780,63		76,94
Итого за день:		1275	44,09	44,38	177,13	1339,97		149,94
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	43,54
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	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	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		542	18,79	19,23	79,29	572,08		73,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	149,50	138	12,84
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,64	8,95	10,30	167,20	437	43,94
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		720	24,69	24,87	102,88	782,9		76,94
Итого за день:		1262	43,48	44,1	182,17	1354,98		149,94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, рубли
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак								
Завтрак	Плов из птицы	250	12,47	10,30	42,06	368,70	54-12м	53,69
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	50	0,84	5,85	4,10	38,55	45	10,66
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		559	16,65	16,52	84,56	571,75		73,00
Обед:	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	13,74
	Котлеты рубленные из птицы	80	10,34	10,44	13,62	238,53	498	37,92
	Каша рассыпчатая гречневая	100	1,86	3,50	20,45	131,20	508	11,25
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		3,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		710	24,77	25,09	94,29	766,35		76,94
Итого за день:		1269	41,42	41,61	178,85	1338,1		149,94
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	44,43
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,10
	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		3,00
Итого за завтрак		560	19,48	19,73	84,40	608,92		73,00
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	5,46	9,75	30,83	141,50	148	13,84
	Печень, тушеная в соусе	40/40	16,14	6,24	26,82	182,18	439	28,20
	Пюре картофельное	150	3,30	5,44	22,21	181,68	520	18,40
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	7,89
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	5,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		770	28,68	28,78	112,21	729,78		76,94
Итого за день:		1330	48,16	48,51	196,61	1338,7		149,94
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	20,49
	Омлет натуральный	100	8,45	4,98	2,16	150,30	340	38,20
	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	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		602	19,94	19,22	81,54	610,20		73,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,58
	Плов из птицы	220	7,97	12,06	37,01	264,46	54-12м	46,39

