

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«10» января 2024г


«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 1 Новоберезовка

Н.Ф.Абашева
«10» января 2024г


Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11кл 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, тушеная с мясом птицы	100	18,40	15,46	47,12	275,41	440	49,37
	Пюре картофельное	180	3,96	6,53	26,65	218,02	520	19,80
	Овощи соленые (помидоры)	50	0,58	4,88	3,33	55,92	71	9,77
	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:		820	32,22	34,28	130,81	924,65		100,00
Итого за день:		1469	51,61	53,45	223,57	1494,37		173,00
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
	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	631,50		73,00
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	6,30	12,88	223,12	54-10	14,06
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	11,05	9,54	10,67	214,76	454	43,44
	Каша вязкая ячневая	180	5,16	4,90	30,22	185,80	510	10,45
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Салат "Мозаика"	40	4,58	6,28	8,32	100,58	94	8,67
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед:		960	29,64	28,35	111,50	1042,84		100,00
Итого за день:		1510	49,73	49,34	191,87	1674,34		173,00
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	90	13,31	11,70	12,00	208,13	54-23 м	43,15
	Картофель по-деревенски	150	2,85	6,50	19,18	204,85	351	16,34
	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
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	1,68	19,68	138,24		10,13
Итого за обед:		820	26,78	26,63	103,49	1007,62		100,00
Итого за день:		1382	44,62	44,19	179,07	1566,28		173,00
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	194,83	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	556,34		73,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,58
	Рагу из мяса птицы	280	19,81	24,72	76,59	524,26	54-9 м	50,95
	Зеленый горошек консервированный	40	1,18	0,06	2,38	33,40		11,34
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед:		940	34,77	35,82	147,63	1051,31		100,00
Итого за день:		1455	54,20	54,93	230,00	1607,65		173,00
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	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	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		542	18,79	19,23	79,29	541,80		73,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	149,50	148	12,84
	Бефстроганов из птицы	50/50	15,80	11,19	12,88	209,00	437	53,00
	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
	Десерт "Тонди Чоко"	30	7,30	7,40	18,90	196,00		14,00
Итого за обед:		670	35,15	34,51	124,36	1020,70		100,00
Итого за день:		1212	53,94	53,74	203,65	1562,50		173,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак								
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	14,33	160,38	54-18 с	13,74
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,56	14,32	19,51	268,35	498	43,35
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	266,00	508	16,88
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	1,48	11,70	53,28	386	12,00
Итого за обед:		890	32,19	32,03	126,17	984,25		100,00
Итого за день:		1449	48,84	48,55	210,73	1556,00		173,00
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, тушенная в соусе	50/50	20,18	7,80	33,53	237,73	439	35,26
	Пюре картофельное	180	3,96	6,53	26,65	181,68	520	19,80
	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
	Кондитерское изделие	40	1,65	3,00	18,30	159,00		14,60
Итого за обед:		860	35,03	34,43	141,66	944,33		100,00
Итого за день:		1420	54,51	54,16	226,06	1553,25		173,00
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	250	12,47	10,30	42,06	368,70	54-12м	53,61
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,05	1,78	40,05		8,51
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед:		900	26,89	21,40	104,47	931,92		100,00
Итого за день:		1502	46,83	40,62	186,01	1542,12		173,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	90/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	41,74
	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		5,73
	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		609	19,87	19,21	84,95	707,30		73,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,09	14,25	158,12	155	12,93
	Бефстроганов из птицы	50/50	15,80	11,19	12,88	209,00	437	53,00
	Рис припущенный	150	3,46	9,80	34,96	207,04	512	13,56
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,19	0,00	0,81	6,13		4,78
	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
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	1,68	19,68	138,24		10,13
Итого за обед:		817	31,05	30,12	116,76	866,93		100,00
Итого за день:		1426	50,92	49,33	201,71	1574,23		173,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	11,83	11,98	15,28	213,60	374	45,75
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	12,60	35,10	54-28	3,25
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		552	19,31	19,19	79,71	548,50		73,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,38	5,73	20,35	266,43	139	13,96
	Мясо тушеное с овощами	50/50	14,19	13,26	8,24	154,88	433	47,07
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	6,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,55
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед:		794	25,84	25,69	108,87	907,36		100,00
Итого за день:		1346	45,15	44,88	188,58	1455,86		173,00

Среднее значение за период:

500,35 493,19 2041,25 15586,60
50,04 49,32 204,13 1558,66