



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

 В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ


 О.И.Лапика

« 01 » сентября 2022г

**Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ
Пролетарского района**

2022- 2023 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	110	30,85	9,07	3,18	28,80	195,33	340
	Сосиски отварные	50	22,30	5,85	7,80	10,10	126,40	413
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,54	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		462	71,66	18,55	18,63	74,21	541,79	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	10,97	3,03	5,82	21,22	134,88	138
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	30,94	11,05	7,54	10,67	135,57	454
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед		682	64,34	21,11	20,52	83,72	570,25
Итого за день:		1144	136,00	39,66	39,15	157,93	1112,04	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	47,77	13,11	15,12	41,34	451,13	492
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Итого за завтрак		554	71,66	20,26	19,98	80,88	675,78
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,17	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	29,90	9,03	11,13	5,86	138,65	462
	Каша рассыпчатая гречневая	130	14,33	7,36	5,69	33,23	213,20	508
	Салат из белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	13,12	42,85	43
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед		737	64,34	25,01	25,21	105,11	676,24
Итого за день:		1291	136,00	45,27	45,19	185,99	1352,02	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	6,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,54	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
	Итого за завтрак		540	71,66	18,87	18,59	74,57	610,54
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	27,87	10,74	12,30	10,90	242,00	733
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	17,78	1,00	0,20	20,20	86,60	

Итого за обед		810	64,34	20,05	20,98	84,48	720,78	
Итого за день:		1350	136,00	38,92	39,57	159,05	1331,32	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	40,77	11,63	11,56	14,95	194,38	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (помидоры)	35	5,45	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		534	71,66	19,16	18,80	76,89	517,75	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,88	3,62	4,85	21,40	123,40	155
	Птица отварная	75	31,06	13,28	15,43	10,83	116,10	487
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Соус томатный	20	1,30	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Овощи свежие (огурцы)	30	4,27	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		715	64,34	26,09	26,01	104,60	695,08	
Итого за день:		1249	136,00	45,25	44,81	181,49	1212,83	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Бефстроганов из птицы	50/50	45,83	7,75	9,16	9,31	186,00	437
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Салат из белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	13,12	42,85	43
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		520	71,66	21,17	20,75	84,79	617,15	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	10,25	8,54	7,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	11,58	3,46	4,80	22,96	196,90	512
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,24	0,20	0,03	0,63	3,50	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		707	64,34	22,31	18,50	95,55	643,97	
Итого за день:		1227	136,00	43,48	39,245	180,34	1261,12	

Порция пищи	Продукт пищи, наименование блюда	масса порции, г	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150/10	54,98	10,15	12,17	40,94	255,20	362
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		415	71,66	17,81	17,58	70,96	451,25	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,88	3,62	4,85	21,40	123,40	155
	Котлеты рубленые из птицы	80	32,83	10,34	10,28	13,29	172,78	498
	Пюре картофельное	130	15,39	2,66	4,60	17,18	120,81	520
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		650	64,34	20,8	20,71	81,89	559,29	
Итого за день:		1065	136,00	38,61	38,29	152,85	1010,54	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	10,25	8,54	7,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	11,58	3,46	4,80	22,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	3,12	42,85	43
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерские изделия	40	12,72	4,80	5,86	21,44	139,40	96
Итого за завтрак		579	71,66	23,25	23,51	95,38	733,22	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,17	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Сосиски отварные	50	22,30	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Кукуруза консервированная	25	6,74	2,52	0,09	2,55	13,06	
	Соус томатный с овощами	30	2,70	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Напиток апельсиновый	200	8,90	0,10	0,00	5,20	96,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		695	64,34	22,57	22,05	94,04	714,80	
Итого за день:		1274	136,00	45,82	45,56	189,42	1448,02	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	24,86	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	26,89	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие	100	17,48	1,50	0,00	22,40	95,60	386
Итого за завтрак		592	71,66	21,80	20,79	86,40	561,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	19,86	12,20	8,95	10,92	163,97	468
	Каша вязкая пшеничная	150	8,81	4,30	4,08	15,18	154,83	510
	Соус томатный	20	1,30	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Винегрет овощной	30	4,62	0,35	2,93	2,00	33,55	71
Чай с сахаром		200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685

	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерские изделия	40	12,93	1,80	2,86	41,44	139,40	
	Итого за обед	762	64,34	26,74	27,83	111,5	829,15	
	Итого за день:	1354	136,00	48,54	48,62	197,9	1390,15	
	меню № 2 День 9							
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	37,76	13,47	14,30	24,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	консервированный	30	8,46	0,88	0,05	1,78	11,10	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за завтрак	574	71,66	21,49	21,52	86,43	491,80	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Котлеты рубленные с белокачанной капустой	90	35,29	10,10	9,81	6,10	160,00	455
	Каша вязкая перловая	100	4,70	2,95	6,51	15,33	124,75	510
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед	660	64,34	21,71	21,49	87,17	583,25	
	Итого за день:	1234	136,00	43,2	43,01	173,6	1075,05	
	меню № 1 День 10							
Завтрак	Тестели из птицы с соусом	80/80	32,65	8,56	5,69	9,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	35	5,45	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (пориями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
	Итого за завтрак	595	71,66	20,86	20,54	81,68	661,44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Глюв из птицы	220	41,38	11,54	11,31	36,38	396,99	492
	Салат из белокачанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	13,12	42,85	43
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед	690	64,34	20,6	23,24	102,88	832,02	
	Итого за день:	1285	136,00	41,46	43,78	184,56	1493,46	

430,21 427,225 1763,13 12686,55
43,021 42,7225 176,313 1268,655
1 1 4

соотношение