

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 06 » октября 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



О.И.Лапика

« 06 » октября 2023г

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

2023 – 2024 уч.г.

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
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 лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (яблоки)	138	13,54	0,55	0,55	13,52	61,27	386
Итого за завтрак		637	70,73	20,96	21,35	86,30	542,77	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	14,58	2,40	6,30	12,88	117,75	54-10 с
	Котлеты рубленые из птицы	70	33,72	9,05	8,99	11,63	151,18	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		710	72,76	18,76	22,41	89,70	637,51	
Итого за день:		1347	143,49	39,72	43,76	176	1180,28	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	47,77	13,11	15,12	41,34	451,13	492
	Салат из квашеной капусты	20	4,69	0,26	1,02	1,74	4,88	43
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерские изделия	40	12,87	4,80	5,86	21,44	139,40	96
Итого за завтрак		530	70,73	22,35	22,98	94,54	737,71	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	13,76	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	33,46	9,03	11,13	5,86	138,65	462
	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,85	5,66	4,37	25,56	164,00	508
	Салат "Мозаика"	40	8,59	0,96	3,15	4,16	50,29	94
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		745	72,76	26,78	24,62	93,11	710,43	
Итого за день:		1275	143,49	49,13	47,6	187,65	1448,14	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	36,43	7,85	4,81	6,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Винегрет овощной	40	7,03	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		537	70,73	20,35	18,43	65,68	590,29	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,40	7,00	10,20	13,00	218,75	110
	Оладьи	150	20,38	10,14	12,30	40,90	242,00	733
	Джем фруктовый (порция)	20	12,28	0,00	0,00	12,00	48,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	18,00	0,60	0,60	14,70	66,60	386

Итого за обед		810	72,76	21,25	23,42	123,58	792,53	
Итого за день:		1347	143,49	41,6	41,85	189,26	1382,82	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	43,41	11,63	11,56	14,95	194,38	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленные (помидоры)	25	4,73	0,35	0,12	2,87	17,9	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		517	70,73	19,01	18,84	69,65	512,08	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	13,53	4,52	6,06	26,75	154,25	155
	Наггетсы куриные	70	43,65	6,03	7,12	9,55	144,66	437
	Макаронные изделия отварные (рожки)	130	9,23	4,62	4,27	28,43	190,23	332
	Соус томатный	20	1,52	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	685
Итого за обед		722	72,76	18,46	18,30	96,29	651,54	
Итого за день:		1239	143,49	37,47	37,14	165,94	1163,62	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Сардельки отварные	100	48,09	11,40	18,20	1,30	214,00	294
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Соус томатный	20	1,52	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		500	70,73	23,96	26,75	59,64	590,18	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	13,19	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Биточки по-белорусски	80	37,71	10,77	10,46	38,51	170,67	467
	Рис припущенный	150	11,58	3,46	4,80	22,96	196,90	512
	Салат из квашеной капусты	30	6,41	0,39	1,53	2,61	7,32	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	685
Итого за обед		762	73,72	24,31	20,61	124,53	672,79	
Итого за день:		1262	144,45	48,27	47,36	184,17	1262,97	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	51,29	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Каша вязкая пшеничная	150	8,40	4,30	4,08	25,18	154,83	508
	Овощи соленные (огурцы)	30	5,64	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		510	70,73	16,63	14,27	68,91	490,63	
Обед	Свекольник со сметаной	250	15,05	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18 с
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	39,67	12,43	8,48	12,00	152,52	454
	Картофель по-деревенски	120	11,34	2,29	3,46	18,41	113,88	351
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	72,76	20,48	17,61	86,72	593,96	
Итого за день:		1210	143,49	37,11	31,88	155,63	1084,59	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	39,08	11,53	9,61	8,64	197,52	500
	Макаронные изделия отварные	130	9,22	4,61	4,26	23,23	190,23	332
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	20	4,52	0,14	0,48	2,41	13,60	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	13,08	4,30	6,40	18,90	129,00	
Итого за завтрак		522	70,73	23,81	21,11	82,80	678,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	13,76	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	27,53	15,68	11,51	14,04	210,81	468
	Рис отварной	100	7,88	2,40	3,21	24,29	135,67	511
	Кукуруза консервированная	30	8,58	0,62	0,11	3,06	26,00	
	Соус томатный с овощами	30	3,83	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Напиток апельсиновый	200	8,78	0,10	0,00	5,20	96,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		740	72,76	31,32	21,62	93,05	761,61	
Итого за день:		1262	143,49	55,13	42,73	175,85	1440,36	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша молочная манная	200	18,27	5,35	5,74	25,29	174,30	311
	Булочка с вареной сгущенкой "Вкусняшка"	100	22,00	6,60	10,40	47,80	308,00	
	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00	337
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (яблоки)	150	14,52	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за завтрак		719	70,73	17,63	20,84	103,24	685,90	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	13,53	4,52	6,06	26,75	154,25	155
	Рагу из мяса птицы	250	43,94	23,05	7,74	19,27	239,14	334
	Салат "Мозаика"	40	8,59	0,96	3,15	4,16	50,29	94
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	

Итого за обед		780	72,76	32,04	17,27	93,16	660,86	
Итого за день:		1499	143,49	49,67	38,11	196,4	1346,76	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	36,82	13,47	14,30	24,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	25	8,39	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	38	2,32	2,89	0,30	22,04	99,28	
Итого за завтрак		567	70,73	21,34	21,50	85,27	486,58	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	13,19	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	39,81	10,10	9,81	6,10	160,00	455
	Каша вязкая перловая	100	5,13	2,95	6,51	15,33	124,75	510
	Соус томатный	20	1,52	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Салат из квашеной капусты	30	6,41	0,39	1,53	2,61	7,32	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		750	72,76	23,47	22,12	99,79	672,75	
Итого за день:		1317	143,49	44,81	43,62	185,06	1159,33	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	35,31	8,56	5,69	9,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	130	14,41	7,36	6,21	28,03	213,20	508
	Винегрет овощной	40	7,03	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (поряями)	10	8,58	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		580	70,73	20,65	24,04	70,33	643,71	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,40	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Плов из птицы	250	47,77	13,11	15,12	41,34	451,13	492
	Овощи соленные (помидоры)	15	2,89	0,28	0,06	1,44	8,95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	685
Итого за обед		755	72,76	26,65	25,7	98,76	896,01	
Итого за день:		1335	143,49	47,3	49,74	169,09	1539,72	

соотношение

450,21 423,79 1785,05 13008,59
45,02 42,38 178,51 1300,86
1 1 4

5