

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

09 января 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ

О.И.Папика

09 января 2024г

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 | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                                       |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 1 День 1  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Хлопья из круп сладкие с молоком                      | 200       | 10,49               | 9,48  | 20,00    | 154,00                           | 188            | 33,08              |
|                  | Плюшка "Новочеркасская"                               | 100       | 7,60                | 8,80  | 39,70    | 334,00                           |                | 26,00              |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 2,60               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                                | 150       | 0,60                | 0,60  | 14,63    | 66,60                            | 386            | 15,00              |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Итого за завтрак |                                                       | 662       | 18,88               | 18,92 | 85,31    | 598,50                           |                | 76,68              |
| Обед             | Суп крестьянский с крупой                             | 250       | 2,40                | 6,30  | 12,88    | 117,75                           | 54-10 с        | 14,58              |
|                  | Котлеты рубленные из-птицы                            | 70        | 12,05               | 8,99  | 11,63    | 151,18                           | 498            | 35,47              |
|                  | Пюре картофельное                                     | 150       | 3,80                | 6,80  | 22,21    | 151,40                           | 520            | 19,60              |
|                  | Овощи соленные (огурцы)                               | 20        | 0,30                | 0,00  | 0,65     | 4,90                             | 71             | 3,82               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                           | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 4,90               |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
| Итого за обед    |                                                       | 730       | 22,06               | 22,41 | 90,35    | 642,41                           |                | 80,87              |
| Итого за день:   |                                                       | 1392      | 40,94               | 41,33 | 175,66   | 1240,91                          |                | 157,55             |
| Неделя 1 День 2  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                                         | 250       | 15,47               | 12,30 | 42,06    | 368,70                           | 54-12м         | 59,34              |
|                  | Винегрет овощной                                      | 50        | 0,59                | 6,89  | 3,34     | 55,92                            | 71             | 9,44               |
|                  | Чай с лимоном                                         | 200/12/7  | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                            | 686            | 5,40               |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Итого за завтрак |                                                       | 559       | 19,40               | 19,56 | 83,80    | 589,12                           |                | 76,68              |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                          | 250       | 7,00                | 10,20 | 13,00    | 218,75                           | 110            | 16,51              |
|                  | Оладьи с молоком сгущенным                            | 150/20    | 10,14               | 12,30 | 40,90    | 242,00                           | 733            | 34,06              |
|                  | Кофейный напиток                                      | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 3,50               |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
|                  | Сок фруктовый т/п                                     | 1/200     | 0,45                | 0,09  | 9,09     | 74,52                            | 707            | 24,30              |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Итого за обед    |                                                       | 860       | 21,77               | 23,57 | 93,01    | 677,57                           |                | 80,87              |
| Итого за день:   |                                                       | 1419      | 41,17               | 43,13 | 176,81   | 1266,69                          |                | 157,55             |
| Неделя 1 День 3  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Суп молочный с макаронными<br>изделиями               | 200       | 7,49                | 6,54  | 39,86    | 184,22                           | 160            | 23,00              |
|                  | Пудинг из творога (запеченный) с<br>молоком сгущенным | 130/20    | 12,16               | 12,98 | 31,74    | 340,54                           | 362            | 51,08              |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 2,60               |
|                  |                                                       |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Итого за завтрак |                                                       | 562       | 19,84               | 19,56 | 82,58    | 568,66                           |                | 76,68              |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом)              | 250       | 6,38                | 7,73  | 28,35    | 166,43                           | 139            | 14,83              |
|                  | Тефтели из птицы с соусом                             | 75/50     | 9,03                | 11,13 | 5,86     | 138,65                           | 462            | 37,79              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                            | 100       | 5,66                | 4,37  | 25,56    | 164,00                           | 508            | 11,95              |
|                  | Салат "Мозаика"                                       | 40        | 0,96                | 3,15  | 4,16     | 50,29                            | 94             | 8,59               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                           | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 4,90               |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 45        | 3,42                | 0,36  | 26,10    | 117,56                           |                | 2,81               |
|                  |                                                       | 760       | 25,92               | 26,74 | 109,81   | 749,61                           |                | 80,87              |
|                  | Итого за обед                                         | 1322      | 45,76               | 46,3  | 192,39   | 1318,27                          |                | 157,55             |



|                  |                                              |        |       |       |        |         |     |        |
|------------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|--------|
| Итого за день:   |                                              |        |       |       |        |         |     |        |
| Неделя 1 День 4  |                                              |        |       |       |        |         |     |        |
| Завтрак          | Гуляш из птицы                               | 50/50  | 13,63 | 13,99 | 6,59   | 213,11  | 437 | 54,78  |
|                  | Каша вязкая пшеничная                        | 150    | 1,30  | 4,08  | 29,78  | 194,83  | 510 | 9,47   |
|                  | Салат из квашеной капусты                    | 30     | 0,38  | 0,07  | 11,30  | 7,32    | 45  | 6,43   |
|                  | Кофейный напиток                             | 200    | 1,14  | 0,66  | 6,82   | 37,80   | 692 | 3,50   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40     | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 104,50  |     | 2,50   |
| Итого за завтрак |                                              | 520    | 19,49 | 19,12 | 77,69  | 557,56  |     | 76,68  |
| Обед             | Суп картофельный с клецками                  | 250    | 5,77  | 8,09  | 17,25  | 197,25  | 155 | 13,85  |
|                  | Биточки по-белорусски                        | 80     | 10,77 | 10,46 | 8,51   | 170,67  | 467 | 42,38  |
|                  | Макаронные изделия отварные (рожки)          | 150    | 3,32  | 5,84  | 26,80  | 219,50  | 332 | 13,92  |
|                  | Соус томатный с овощами                      | 30     | 1,10  | 0,74  | 2,91   | 22,20   | 588 | 3,32   |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                  | 200    | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639 | 4,90   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40     | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 104,50  | 685 | 2,50   |
| Итого за обед    |                                              | 750    | 24,47 | 25,45 | 98,45  | 826,8   |     | 80,87  |
| Итого за день:   |                                              | 1270   | 43,96 | 44,57 | 176,14 | 1384,36 |     | 157,55 |
| Неделя 1 День 5  |                                              |        |       |       |        |         |     |        |
| Завтрак          | Котлеты рубленые с белокочанной капустой     | 90     | 11,10 | 9,81  | 9,10   | 185,00  | 455 | 44,15  |
|                  | Пюре картофельное                            | 150    | 3,80  | 6,80  | 22,21  | 151,40  | 520 | 19,60  |
|                  | Салат из свеклы                              | 50     | 0,66  | 2,26  | 13,80  | 57,00   | 34  | 7,45   |
|                  | Чай с сахаром                                | 200/12 | 0,19  | 0,04  | 10,98  | 43,90   | 685 | 2,60   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 48     | 3,65  | 0,38  | 27,84  | 125,40  |     | 2,88   |
| Итого за завтрак |                                              | 550    | 19,40 | 19,29 | 83,93  | 562,70  |     | 76,68  |
| Обед             | Суп-лапша домашняя                           | 250    | 6,46  | 5,16  | 30,83  | 149,50  | 148 | 14,25  |
|                  | Рыба, тушеная в томате с овощами             | 80/55  | 14,47 | 13,74 | 17,45  | 216,70  | 374 | 37,17  |
|                  | Рис припущенный                              | 150    | 3,46  | 4,80  | 34,96  | 269,54  | 512 | 13,25  |
|                  | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 40     | 0,67  | 4,68  | 3,28   | 30,84   | 45  | 8,80   |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                  | 200    | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639 | 4,90   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40     | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 104,50  | 685 | 2,50   |
|                  |                                              |        |       |       |        |         |     |        |
| Итого за обед    |                                              | 762    | 28,57 | 28,70 | 129,50 | 883,76  |     | 80,87  |
| Итого за день:   |                                              | 1312   | 47,97 | 47,99 | 213,43 | 1446,46 |     | 157,55 |



| Прием пищи       | Прием пищи, наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|----------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                        |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Омлет натуральный                      | 150       | 12,68               | 8,97  | 13,24    | 277,00                           | 340            | 44,07              |
|                  | Икра кабачковая                        | 50        | 1,00                | 8,00  | 11,20    | 73,50                            | 57             | 9,71               |
|                  | Чай с лимоном                          | 200/12/7  | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                            | 686            | 5,40               |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                 | 150       | 0,60                | 0,60  | 14,63    | 66,60                            | 386            | 15,00              |
| Итого за завтрак |                                        | 609       | 17,62               | 17,94 | 77,47    | 581,60                           |                | 76,68              |
| Обед             | Суп картофельный с клецками            | 250       | 5,77                | 8,09  | 17,25    | 197,25                           | 155            | 13,85              |
|                  | Рагу из мяса птицы                     | 250       | 19,05               | 16,74 | 49,27    | 239,14                           | 334            | 48,88              |
|                  | Салат "Мозаика"                        | 50        | 1,23                | 3,94  | 5,20     | 62,86                            | 94             | 10,74              |
|                  | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 4,90               |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
| Итого за обед    |                                        | 790       | 29,56               | 29,09 | 114,7    | 716,43                           |                | 80,87              |
| Итого за день:   |                                        | 1399      | 47,18               | 47,03 | 192,17   | 1298,03                          |                | 157,55             |
| Неделя 2 День 7  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 100       | 10,06               | 4,42  | 13,34    | 169,46                           | 454            | 45,13              |
|                  | Макаронные изделия отварные            | 150       | 3,32                | 5,84  | 26,80    | 219,50                           | 332            | 13,92              |
|                  | Соус томатный                          | 20        | 0,73                | 0,49  | 1,94     | 14,80                            | 588            | 2,19               |
|                  | Винегрет овощной                       | 50        | 0,59                | 6,89  | 3,34     | 55,92                            | 71             | 9,44               |
|                  | Кофейный напиток                       | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 3,50               |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
| Итого за завтрак |                                        | 560       | 18,88               | 18,62 | 75,44    | 601,98                           |                | 76,68              |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)  | 250       | 6,38                | 7,73  | 28,35    | 166,43                           | 139            | 14,83              |
|                  | Печень, тушеная в соусе                | 40/40     | 14,14               | 15,24 | 16,82    | 142,18                           | 439            | 27,82              |
|                  | Рис отварной                           | 150       | 3,60                | 4,82  | 36,44    | 203,50                           | 511            | 13,15              |
|                  | Кукуруза консервированная              | 30        | 0,62                | 0,11  | 3,06     | 26,00                            |                | 9,36               |
|                  | Соус томатный с овощами                | 30        | 1,10                | 0,74  | 2,91     | 22,20                            | 588            | 3,32               |
|                  | Напиток апельсиновый                   | 200       | 0,10                | 0,00  | 5,20     | 96,00                            | 699            | 9,89               |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
| Итого за обед    |                                        | 700       | 28,98               | 28,96 | 115,98   | 760,81                           |                | 80,87              |
| Итого за день:   |                                        | 1260      | 47,86               | 47,58 | 191,42   | 1362,79                          |                | 157,55             |
| Неделя 2 День 8  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная "Дружба"          | 200       | 13,26               | 9,88  | 24,00    | 238,00                           | 302            | 24,25              |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой          | 120       | 5,37                | 8,35  | 36,35    | 335,00                           | 489            | 36,83              |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 2,60               |
|                  | Джем фруктовый(порция)                 | 20        | 0,00                | 0,00  | 12,00    | 68,00                            |                | 13,00              |
| Итого за завтрак |                                        | 552       | 18,82               | 18,27 | 83,33    | 684,90                           |                | 76,68              |
| Обед             | Свекольник со сметаной                 | 250       | 5,25                | 8,35  | 13,33    | 110,38                           | 54-18 с        | 16,03              |
|                  | Биточки рубленые из птицы              | 90        | 15,16               | 10,98 | 12,01    | 152,52                           | 500            | 43,67              |
|                  | Каша вязкая пшеничная                  | 130       | 1,27                | 3,54  | 25,81    | 168,85                           | 510            | 8,11               |
|                  | Винегрет овощной                       | 30        | 0,35                | 2,96  | 2,00     | 33,55                            | 71             | 5,66               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 4,90               |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,50               |
|                  |                                        | 740       | 25,54               | 26,15 | 96,13    | 682,48                           |                | 80,87              |
| Итого за обед    |                                        | 1292      | 44,36               | 44,42 | 179,46   | 1367,38                          |                | 157,55             |



|                  |                                         |          |       |        |        |         |         |        |
|------------------|-----------------------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|
| Итого за день:   |                                         |          |       |        |        |         |         |        |
| Неделя 2 День 9  |                                         |          |       |        |        |         |         |        |
| Завтрак          | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 60/50    | 10,85 | 11,72  | 15,28  | 213,60  | 374     | 46,65  |
|                  | Пюре картофельное                       | 150      | 3,80  | 6,80   | 22,21  | 151,40  | 520     | 19,60  |
|                  | Свекла отварная дольками                | 40       | 0,60  | 0,07   | 13,47  | 46,80   | 54-28   | 5,33   |
|                  | 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  |         | 2,50   |
| Итого за завтрак |                                         | 552      | 18,48 | 18,95  | 80,58  | 560,20  |         | 76,68  |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем            | 250      | 7,00  | 10,20  | 13,00  | 218,75  | 110     | 16,51  |
|                  | Плов из птицы                           | 220      | 13,62 | 10,82  | 37,01  | 324,46  | 54-12м  | 52,22  |
|                  | Овощи соленые (огурцы)                  | 25       | 0,38  | 0,00   | 0,81   | 6,13    | 71      | 4,74   |
|                  | Компот из смеси сухофруктов             | 200      | 0,47  | 0,00   | 19,78  | 112,68  | 639     | 4,90   |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 40       | 3,04  | 0,32   | 23,20  | 104,50  | 685     | 2,50   |
| Итого за обед    |                                         | 750      | 24,51 | 21,34  | 93,8   | 766,52  |         | 80,87  |
| Итого за день:   |                                         | 1302     | 42,99 | 40,29  | 174,38 | 1326,72 |         | 157,55 |
| Неделя 2 День 10 |                                         |          |       |        |        |         |         |        |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом               | 80/80    | 9,56  | 13,69  | 6,48   | 289,33  | 462     | 44,23  |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая              | 150      | 6,58  | 5,08   | 38,74  | 246,00  | 508     | 17,93  |
|                  | Овощи соленые (помидоры)                | 30       | 0,39  | 0,07   | 1,33   | 7,47    |         | 6,62   |
|                  | Чай с лимоном                           | 200/12/7 | 0,30  | 0,05   | 15,20  | 60,00   | 686     | 5,40   |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 40       | 3,04  | 0,32   | 23,20  | 104,50  |         | 2,50   |
| Итого за завтрак |                                         | 599      | 19,87 | 19,21  | 84,95  | 707,30  |         | 76,68  |
| Обед             | Суп-лапша домашняя                      | 250      | 6,46  | 5,16   | 30,83  | 149,50  | 148     | 14,25  |
|                  | Наггетсы                                | 70       | 15,89 | 17,14  | 10,94  | 165,33  | 455     | 48,21  |
|                  | Каша вязкая перловая                    | 100      | 2,95  | 6,51   | 15,33  | 124,75  | 510     | 5,13   |
|                  | Соус томатный                           | 20       | 0,06  | 0,49   | 1,94   | 14,00   | 587     | 2,19   |
|                  | Салат из квашеной капусты               | 20       | 0,25  | 0,05   | 7,53   | 4,88    | 45      | 4,29   |
|                  | Компот из смеси сухофруктов             | 200      | 0,47  | 0,00   | 19,78  | 112,68  | 639     | 4,30   |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 40       | 3,04  | 0,32   | 23,20  | 104,50  | 685     | 2,50   |
| Итого за обед    |                                         | 700      | 29,12 | 29,666 | 109,55 | 675,64  |         | 80,87  |
| Итого за день:   |                                         | 1299     | 48,99 | 48,876 | 194,50 | 1382,94 |         | 157,55 |

соотношение

361,06 360,796 1494,51 10708,9  
36,11 36,08 149,45 1070,89  
1 1 4