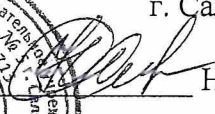


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В. А. Лысенко
«03» октября 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 5
г. Сальск

Н. О. Самохина
«03» октября 2023г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ
г. Сальска
2023 – 2024 уч. г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Мегаполис"
 _____ В.А.Лысенко

**Примерное двухразовое 10- дневное меню для организации горячего питания
 для обучающихся 5-11 кл с ограниченными возможностями здоровья**

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 молочная манная	200	17,68	5,35	5,74	25,29	174,30	311
	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00	337
	Булочка "Услада" с вареной сгущенкой	100	22,00	6,60	10,40	47,80	308,00	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Фрукты свежие (яблоки)	120	11,72	0,48	0,48	11,70	53,28	386
Итого за завтрак		682	64,30	17,40	20,71	96,02	656,48	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,75	11,56	11,69	6,48	289,33	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	6,58	5,08	28,74	246,00	508
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Сок фруктовый т/п	1/200	21,15	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		820	90,70	30,31	22,91	88,51	885,68	
Итого за день:		1502	155,00	47,71	43,62	184,53	1542,16	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	230	44,25	16,97	10,30	52,06	368,70	54-12м
	Салат из квашеной капусты	35	7,25	0,45	1,79	17,04	8,54	45
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	36	2,10	2,74	0,29	22,04	94,05	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
	Итого за завтрак		523	64,30	20,43	18,54	102,25	581,19
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	11,46	2,40	6,30	12,88	117,75	54-10 с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/50	51,09	18,42	21,20	26,18	281,85	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,54	0,26	0,05	0,89	4,98	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед		780	90,70	28,39	34,67	105,14	773,16
Итого за день:		1303	155,00	48,82	53,208	207,39	1354,35	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Сосиски отварные	50	22,74	13,85	4,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Винегрет овощной	50	7,65	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Соус томатный	20	1,45	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686

	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Шоколадный батончик "Чио рио"	30	14,65	1,00	10,00	19,00	174,00	
Итого за завтрак		559	64,30	24,75	25,07	99,42	754,32	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	14,98	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	52,38	27,29	26,85	19,35	248,27	436
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	20	4,30	0,14	0,48	2,41	13,60	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	125	12,19	0,48	0,48	11,70	53,28	386
Итого за обед		855	90,70	41,17	38,33	89,44	751,08	
Итого за день:		1414	155,00	65,92	63,4	188,86	1505,4	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	45,35	6,03	7,12	9,57	144,66	437
	Каша вязкая ячневая	150	6,07	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный с овощами	30	2,19	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,64	0,45	0,00	0,98	7,35	
	Кофейный напиток	200	2,73	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		520	64,30	16,01	15,73	72,74	512,61	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Бефстроганов из птицы	40/50	41,20	7,75	11,78	22,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Морковь отварная дольками	30	4,51	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27
	Сок фруктовый т/п	1/200	21,15	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	699
Итого за обед		760	90,70	23,42	22,57	114,28	752,82	
Итого за день:		1280	155,00	39,43	38,3	187,02	1265,43	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	35,76	10,34	9,45	18,62	173,58	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	40	6,06	0,71	0,07	2,76	14,68	101
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		522	64,30	18,08	16,68	77,77	488,06	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Биточки по-белорусски	80	38,76	7,80	7,60	6,40	159,00	467
	Рис припущенный	150	10,87	3,46	4,80	34,96	269,54	512
	Салат из свеклы	40	4,17	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	Компот из свежих яблок	200	8,58	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Шоколадный батончик "Чио рио"	30	14,65	1,00	10,00	19,00	174,00	
Итого за обед		790	90,70	21,75	28,75	110,78	895,87	
Итого за день:		1312	155,00	39,83	45,43	188,55	1383,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	38,82	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	35	7,71	0,42	1,40	7,04	23,80	45
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	39	2,28	2,96	0,31	22,62	101,89	
Итого за завтрак		523	64,30	16,85	16,29	74,25	529,09	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	14,98	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Наггетсы куриные	80	49,10	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Каша вязкая ячневая	150	6,07	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный с овощами	30	2,19	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Зеленый горошек консервированный	40	11,51	1,17	0,07	2,37	14,80	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		790	90,70	26,67	26,36	101,46	834,36	
Итого за день:		1313	155,00	43,52	42,65	175,71	1363,45	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	39,76	19,06	4,42	13,34	169,46	454
	Рис припущенный	150	10,87	3,46	4,80	34,96	269,54	512
	Соус томатный	20	1,45	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Винегрет овощной	40	7,17	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Кофейный напиток	200	2,73	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		550	64,30	27,82	14,6	82,77	640,04	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	70	33,09	9,38	9,87	3,64	151,52	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,64	0,45	0,00	0,98	7,35	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерское изделие	40	14,61	1,65	9,00	18,30	159,00	
Итого за обед		780	90,70	27,17	31,72	108,46	852,88	
Итого за день:		1330	155,00	54,99	46,32	191,23	1492,92	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,75	10,26	6,88	24,00	238,00	302
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	24,83	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	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		649	64,30	21,30	19,40	77,48	587,20	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,67	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	37,37	10,10	9,81	6,10	159,98	455
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	6,58	5,08	28,74	246,00	508
	Морковь отварная дольками	30	4,51	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерское изделие	40	13,72	1,65	9,00	18,30	169,00	
Итого за обед		809	90,70	28,53	29,72	124,42	907,78	
Итого за день:		1458	155,00	49,83	49,12	201,90	1494,98	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,75	11,56	11,69	6,48	289,33	462
	Каша рассыпчатая гречневая	130	14,04	5,70	4,40	24,91	213,20	508
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,64	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	7,55	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		560	64,30	20,99	16,53	71,12	674,50	
Обед	Свекольник со сметаной	250	13,93	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18 с
	Плов из птицы	220	42,30	20,34	8,19	36,37	324,45	54-12м
	Салат из квашеной капусты	30	6,43	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Компот из яблок с лимоном	200	13,81	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34 хн
	Хлеб пшеничный	44	2,53	3,34	0,35	25,52	114,95	
	Фрукты свежие (яблоки)	120	11,70	0,48	0,48	11,70	53,28	386
Итого за обед		864	90,70	27,09	14,64	99,32	657,08	
Итого за день:		1424	155,00	48,08	31,17	170,44	1331,58	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	50/50	39,09	10,79	12,57	18,45	168,58	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	15	2,87	0,22	0,00	0,66	3,68	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	38	2,18	2,89	0,31	22,04	99,28	
Итого за завтрак		515	64,30	17,89	19,72	74,34	466,84	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Мясо тушеное с овощами	40/40	38,82	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,64	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Компот из свежих яблок	200	8,58	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерское изделие	40	13,70	1,65	9,00	18,30	169,00	
Итого за обед		790	90,70	24,17	28,15	96,40	782,80	
Итого за день:		1305	155,00	42,06	47,87	170,74	1249,64	

Среднее значение за 10 дней:

480,19 461,09 1866,37 13983,84
48,02 46,11 186,64 1398,38