

«Утверждаю»

ИП Задорожная Л.А.

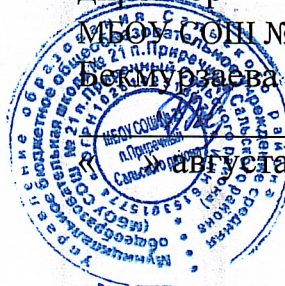


«28» августа 2024 г.

«Согласовано»

директор

ИП Задорожная Л.А. №21 п. Приречный
Фокмурсаева Л.Е.



«28» августа 2024 г.

Примерное 10 – дневное меню для льготного питания
школьников со статусом ОВЗ 5-11 класс

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю:
ИП Задорожная
Людмила Александровна
Задорожная Л.А.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов для обучающихся 5 - 11 классов с ограниченными возможностями здоровья
Сезон: осень

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1	1 - й день							
завтрак								
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	200	6,220	8,100	24,660	196,440	109	39,88
	Плюшка "Новомосковская"	90	5,620	7,370	35,520	230,830		24,69
	Масло порциями	10	0,080	6,120	0,130	66,000	5-19-2020	8,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Всего за завтрак	512	12,110	21,630	71,290	537,170		74,97
обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,230	4,990	19,290	142,950	139	9,52
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,390	5,390	25,830	164,000	508	9,36
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,450	0,000	0,980	7,350		7,64
	Напиток лимонный	200	0,120	0,020	6,740	68,000	699	7,19
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	620	14,800	22,840	46,320	446,250		80,03
	Всего за один день	1132	26,910	44,470	117,610	983,420		
неделя 1	2 - й день							
завтрак								
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша ячневая	150	4,310	11,000	26,890	227,470	223	8,25
	Икра кабачковая	50	0,890	3,920	3,500	52,830	150	18,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	517	13,160	27,740	64,790	560,650		74,97
обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,520	2,280	17,320	99,850	204	12,35
	Плов из птицы	220	20,340	8,190	36,370	324,450	492	55,00
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,150	0,000	0,650	4,900		5,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	680	26,520	10,790	97,320	646,380		80,03
	Всего за 2 день	1197	39,680	38,530	162,110	1207,030		
неделя 1	3 - й день							
завтрак								
	Биточки рубленые из птицы	80	15,250	7,610	10,680	175,570	500	54,59

	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	свекла отварная дольками	40	0,600	0,070	13,470	46,800	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	20,300	91,440		2,10
	Всего за завтрак	502	22,020	13,840	82,230	577,210		74,97
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,310	3,460	7,460	87,310	54-22с	11,56
	Биточки по-белорусски	80	8,680	7,600	29,620	205,300	467	44,90
	Каша вязкая пшеничная	150	4,370	5,930	25,560	137,060	262Д	8,02
	Салат из свеклы	40	0,530	1,800	3,040	30,400	34	4,37
	Компот из апельсинов	200	0,420	0,090	30,940	126,210	346	9,38
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	17,400	78,380		1,80
	Всего за обед	700	20,590	19,120	114,020	664,660		80,03
	Всего за 3 день	1202	42,610	32,960	196,250	1241,870		
неделя 1	4 - й день							
завтрак								
	Гуляш из птицы	50/50	13,630	13,990	6,590	213,110	437	55,22
	Каша вязкая пшеничная	150	4,370	5,930	25,650	173,060	262(д)	8,02
	Салат из квашеной капусты	30	0,380	0,070	11,300	7,320	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,140	0,660	6,820	37,800	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	520	22,560	20,970	73,560	535,790		74,97
обед								
	Суп крестьянский с крупой	200	1,770	5,020	10,840	95,540	54-11с	10,05
	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	12,660	12,670	7,830	289,600	374	48,58
	Пюре картофельное	100	1,630	2,560	20,490	73,000	520	10,56
	овощи соленные (помидоры)	15	0,200	0,040	0,670	3,740		3,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	675	19,770	20,610	82,810	679,060		80,03
	Всего за 4 день	1195	42,330	41,580	156,370	1214,850		
неделя 1	5 - й день							
завтрак								
	Котлеты рубленые из птицы	80	10,340	9,450	18,620	173,580	498	47,83
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	Салат из свеклы	50	0,660	2,260	13,800	57,000	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	532	20,810	17,150	105,340	624,980		74,97
обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,780	1,890	19,580	106,530	4-7с-2020	10,02
	Гуляш из птицы	50/50	13,630	13,990	6,590	213,110	437	55,22
	Макаронные изделия отварные	120	4,260	3,940	26,240	175,600	332	3,95
	овощи соленные (помидоры)	15	0,200	0,040	0,670	3,740		3,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	675	24,380	20,180	96,060	716,160		80,03
	Всего за 5 день	1207	45,190	37,330	201,400	1341,140		
неделя 2	6 - й день							
завтрак								

	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,260	5,880	34,000	238,000	302	39,88
	Плюшка "Новомосковская"	90	5,620	7,370	35,520	230,830		24,69
	Масло порциями	10	0,080	6,120	0,130	66,000	5-19-2020	8,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Всего за завтрак	512	13,150	19,410	80,630	578,730		74,97
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,310	3,460	7,460	87,310	54-22с	11,56
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,580	5,080	28,740	196,800	508	11,77
	Зеленый горошек консервированный	20	0,590	0,040	1,180	17,400	24	5,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	630	19,720	27,245	80,580	650,640		80,03
	Всего за 6 день	1142	32,870	46,655	161,210	1229,370		
неделя 2	7 - й день							
завтрак								
	Плов из птицы	250	15,470	12,300	42,060	368,700	492	58,31
	Салат из квашеной капусты с зеленым го	40	0,670	4,680	3,280	30,840	45	8,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,300	0,050	15,200	60,000	686	5,40
	Хлеб пшеничный	41	3,120	0,330	23,780	107,110		2,46
	Всего за завтрак	518	19,560	17,360	84,320	566,650		74,97
обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,230	4,990	19,290	142,950	139	9,52
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,560	13,690	6,480	289,330	462	44,65
	Каша ячневая	120	3,450	9,120	21,520	181,970	223	5,99
	Овощи соленные (помидоры)	15	0,200	0,040	0,670	3,740		3,54
	Сок яблочный	200	0,940	0,180	18,380	78,870	11.1	13,93
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	735	22,420	28,340	89,540	801,360		80,03
	Всего за 7 день	1253	41,980	45,700	173,860	1368,010		
неделя 2	8 - й день							
завтрак								
	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	100	10,060	4,420	13,340	169,460	454	52,29
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	Зеленый горошек консервированный	30	0,660	0,040	1,330	8,300	т.36 1983	5,87
	Кофейный напиток	200	1,140	0,660	6,820	37,800	692	2,90
	Хлеб пшеничный	38	2,890	0,300	22,040	99,280		2,25
	Всего за завтрак	550	18,070	11,260	70,330	534,340		74,97
обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,780	1,890	19,580	106,530	4-7с-2020	10,02
	Котлеты рубленые из птицы	80	10,340	9,450	18,620	173,580	498	45,72
	Каш вязкая пшеничная	120	3,500	4,740	20,450	138,440	510	5,50
	Салат из соленных огурцов с луком	25	0,220	1,280	0,650	14,930	17	7,01
	Компот из апельсинов	200	0,420	0,090	30,940	126,210	346	9,38
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	665	20,300	17,770	113,440	664,190		80,03
	Всего за 8 день	1215	38,370	29,030	183,770	1198,530		
неделя 2	9 - й день							
завтрак								
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/50	10,850	11,720	15,280	213,600	374	47,55

	Пюре картофельное	150	3,800	6,800	22,210	151,400	520	18,40
	свекла отварная дольками	40	0,600	0,070	13,470	46,800	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	6,420	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	552	18,480	18,950	80,580	560,200		74,97
обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,520	2,280	17,320	99,850	204	12,35
	Печень по-строгановски	60/50	15,100	12,490	5,000	150,400	431	43,44
	Макаронные изделия отварные	130	4,620	4,270	28,430	190,230	332	7,75
	Салат из квашеной капусты с зеленым го	25	0,420	2,930	2,050	19,280	45	5,50
	Компот из яблок с лимоном	200	0,300	0,200	11,100	46,700	54 хн	8,59
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	705	26,000	22,490	87,100	610,960		80,03
	всего за 9 день	1257	44,480	41,440	167,680	1171,160		
неделя 2	10 - й день							
завтрак								
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,560	13,690	6,480	289,330	462	44,65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	овощи соленные (помидоры)	25	0,330	0,060	1,100	6,230		5,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,300	0,050	15,200	60,000	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	594	19,810	19,200	84,720	706,060		74,97
обед								
	Свекольник со сметаной	200	1,750	4,260	11,690	92,500	95	11,30
	Плов из птицы	220	20,340	8,190	36,370	324,450	492	55,00
	Салат из квашеной капусты	30	0,380	0,070	11,300	7,320	45	6,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	690	25,980	12,840	102,340	641,450		80,03
	Всего за 10 день	1284	45,790	32,040	187,060	1347,510		
	Итого за завтраки		184,000	188,890	793,130	5731,340		
	Итого за обеды		223,100	202,535	930,690	6712,740		
	Средняя за 10 дней (завтраки)		18,400	18,889	79,313	573,134		
	Средняя за 10 дней (обеды)		22,310	20,254	93,069	671,274		