

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 04 » октября 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

Г.Н.Коленько

« 04 » октября 2024г

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

2024 – 2025 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 ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Сосиски отварные	55	11,37	6,40	7,10	126,40	413	28,00
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,47
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,77
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	Кондитерские изделия	30	2,40	7,62	17,64	149,70		17,57
Итого за завтрак		537	21,43	20,78	88,96	666,12		76,68
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,43
	Котлеты рубленые из птицы	70	12,05	8,99	11,63	151,18	498	38,49
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	121,12	520	18,59
	Овощи соленные (помидоры)	15	0,28	0,06	1,43	8,95		3,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		645	20,8	17,85	84,11	592,63		80,87
Итого за день:		1182	42,23	38,63	173,07	1258,75		157,55
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,72
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,18
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		539	19,21	19,22	77,86	540,70		76,68
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,96
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	8,79	9,66	35,45	209,73	733	33,33
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	24,00
Итого за обед		790	18,22	18,89	84,96	601,55		80,87
Итого за день:		1329	37,43	38,11	162,82	1142,25		157,55
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,08
	Булочка "Вкусняшка" с вареной сгущенкой	80	8,60	10,40	37,80	308,00		25,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,68	57,72	386	26,00
Итого за завтрак		622	20,61	21,06	84,06	684,52		76,68
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	2,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	9,04	11,14	8,83	203,44	462	38,48
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,82	28,12	164,00	508	12,61
	Зеленый горошек консервированный	25	0,73	2,38	1,48	9,25		7,88
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58

Итого за обед		690	21,40	23,24	104,69	727,01		80,87
Итого за день:		1312	42,01	44,30	188,75	1411,53		157,55
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,27	12,59	14,93	191,80	437	53,77
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,82
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		505	18,07	17,71	81,21	535,03		76,68
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,97
	Биточки по-белорусски	80	10,77	10,46	8,51	170,67	467	43,96
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	5,06	28,43	190,23	332	14,07
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		670	21,51	21,18	103,26	716,28		80,87
Итого за день:		1175	39,58	38,89	184,47	1251,31		157,55
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,54	11,45	18,62	173,58	498	43,78
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	23,24
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		512	19,02	18,66	77,61	485,98		76,68
Обед	Суп-лапша домашняя	200	3,17	4,77	34,66	119,60	148	12,58
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	12,86	12,21	15,51	192,62	374	38,92
	Рис припущенный	120	2,77	3,84	27,97	215,63	512	13,51
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		710	22,71	21,19	122,52	752,53		80,87
Итого за день:		1222	41,73	39,85	200,13	1238,51		157,55

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	35,29	174,30	311	19,45
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	21,62	13,52	23,20	300,88	315	54,13
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		582	27,16	19,30	69,47	519,08		76,68
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,93	6,73	11,22	134,88	138	14,30
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	6,96	8,72	5,39	142,40	455	38,31
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	121,12	520	18,59
	Салат из свеклы	40	0,53	1,81	3,04	30,47		4,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
Итого за обед		682	15,93	22,98	65,8	551,15		80,87
Итого за день:		1264	43,09	42,28	135,27	1070,23		157,55
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	44,67
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,47
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,77
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		530	17,66	14,96	73,87	536,43		76,68
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,96
	Плов из птицы	220	13,62	10,82	37,01	324,46	54-12м	52,78
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,45
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		692	21,92	19,37	82,52	652,86		80,87
Итого за день:		1222	39,58	34,33	156,39	1189,29		157,55
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	24,25
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	32,21
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Кондитерские изделия	30	3,60	4,10	22,05	256,50		17,12
Итого за завтрак		522	21,19	21,89	90,61	761,00		76,68
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	2,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Биточки рубленые из птицы	90	13,16	10,98	12,01	152,52	500	44,23
	Каша вязкая пшеничная	130	1,27	3,54	25,81	168,85	510	8,66
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		6,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58

Итого за обед		685	21,05	19,52	106,47	686,61		80,87
Итого за день:		1207	42,24	41,41	197,08	1447,61		157,55
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,04	9,77	16,90	178,00	374	39,58
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	23,24
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,18
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		532	16,47	16,98	70,13	485,30		76,68
Обед	Суп картофельный с яйцом (лаутинка)	200	3,01	7,38	12,44	126,07	140	19,29
	Сосиски отварные	55	11,37	6,40	7,10	126,40	413	28,00
	Каша вязкая перловая	150	4,34	8,26	30,50	187,13	510	11,10
	Соус томатный	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	3,29
	Салат из квашеной капусты	45	0,58	0,11	1,94	10,98	45	11,19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		725	24,29	23,25	100,77	703,02		80,87
Итого за день:		1257	40,76	40,23	170,9	1188,32		157,55
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	44,81
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,46
	Салат из свеклы	40	0,53	1,81	3,04	30,47		4,63
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		609	21,39	24,55	85,10	730,30		76,68
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,59
	Рагу из мяса птицы	230	11,83	12,73	37,73	220,00	334	50,42
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		700	17,54	17,38	92,77	532,98		80,87
Итого за день:		1309	38,93	41,93	177,87	1263,28		157,55

407,58 399,96 1746,75 12461,08
40,76 40,00 174,68 1246,11
1 1 4

соотношение