

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»


В.А.Лысенко

« 02 » сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска


Г.Н.Коленько

« 02 » сентября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ
Пролетарского района
2024 – 2025 уч.г.

примерное 10- дневное меню для организаций 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	14,65
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	Кондитерские изделия	30	3,60	7,10	22,05	256,50		17,30
Итого за завтрак		537	22,90	23,21	93,17	802,30		76,68
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	12,13
	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 свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		650	20,74	19,83	83,44	587,95		80,87
Итого за день:		1187	43,64	43,04	176,61	1390,25		157,55
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,72
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,40	0,00	0,86	6,54		8,18
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		549	19,21	19,17	77,32	539,74		76,68
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	10,14	12,30	40,90	242,00	733	36,00
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	22,93
Итого за обед		800	18,81	21,45	84,61	607,70		80,87
Итого за день:		1349	38,02	40,62	161,93	1147,44		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	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	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	30	0,88	2,85	1,78	11,10		9,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58

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	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	12,16	11,95	36,74	340,54	362	54,32
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	6,43	0,00	53,75	97	13,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		444	18,78	18,75	75,14	558,79		76,68
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Рагу из мяса птицы	250	19,05	16,74	49,27	239,14	334	52,27
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,40	0,00	0,86	6,54		8,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		730	26,58	21,91	114,51	586,26		80,87
Итого за день:		1174	45,36	40,66	189,65	1145,05		157,55
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	90	9,05	7,58	13,81	152,51	454	44,40
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	14,65
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		530	17,93	17,91	73,67	565,81		76,68
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Печень, тушеная в соусе	50/50	17,68	19,05	21,03	177,73	439	35,96
	Рис отварной	150	3,60	4,82	36,44	203,50	511	16,50
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,54		7,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		730	29,87	28,85	125,25	740,09		80,87
Итого за день:		1260	47,8	46,76	198,92	1305,9		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	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	13,25
	Биточки рубленые из птицы	90	15,16	10,98	12,01	152,52	500	44,23
	Каша вязкая пшеничная	130	1,27	3,54	25,81	168,85	510	9,20
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58

		695	23,55	23,71	104,99	728,86		80,87
Итого за обед		1317	44,16	44,77	189,05	1413,38		157,55
Итого за день:								
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 "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		510	19,25	18,97	80,61	530,90		76,68
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Биточки по-белорусски	80	10,77	10,46	8,51	170,67	467	43,61
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	14,65
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		690	21,95	21,96	101,63	745,55		80,87
Итого за день:		1200	41,2	40,93	182,24	1276,45		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
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		502	18,79	18,65	75,77	477,65		76,68
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,17	4,77	34,66	119,60	148	12,41
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	12,86	12,21	15,51	192,62	374	38,92
	Рис припущенный	130	3,00	4,16	30,30	233,60	512	13,00
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-63	8,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за обед		720	25,19	24,48	124,55	799,70		80,87
Итого за день:		1222	43,98	43,13	200,32	1277,35		157,55

		690	23,24	20,44	91,94	628,82		80,87
Итого за обед		1212	44,43	42,33	182,55	1389,82		157,55
Итого за день:								
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	46,94
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	121,12	520	18,96
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,25	0,00	0,54	4,08		5,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		507	17,37	17,52	68,21	487,20		76,68
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Плов из птицы	220	13,62	10,82	37,01	324,46	54-12м	52,55
	Овощи свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,34		4,98
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,24
Итого за обед		680	21,83	19,31	88,44	708,92		80,87
Итого за день:		1187	39,2	36,83	156,65	1196,12		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	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,13
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,54		7,96
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
Итого за завтрак		579	19,92	19,92	80,14	659,17		76,68
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	13,23
	Сосиски отварные	55	11,37	6,40	7,10	126,40	413	28,00
	Каша вязкая перловая	100	2,95	6,51	15,33	124,75	510	6,54
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,42	0,00	0,90	6,80		5,10
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	22,93
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,96		2,88
Итого за обед		630	25,27	21,22	72,32	588,3		80,87
Итого за день:		1209	45,19	41,14	152,46	1247,47		157,55

соотношение

344,39 333,11 1418,78 9986,03
34,44 33,31 141,88 998,60
1 1 4