

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ Пролетарская СОШ № 4  
Им. Нисанова Х.Д.

Л.Б.Скок

«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 ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Неделя 1 День 1</b>									
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>662</b>	<b>18,88</b>	<b>18,92</b>	<b>85,31</b>	<b>598,50</b>		<b>76,68</b>
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,40	6,30	12,88	117,75	54-10 с	14,58	
	Котлеты рубленые 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 соленые (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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>22,06</b>	<b>22,41</b>	<b>90,35</b>	<b>642,41</b>		<b>80,87</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1392</b>	<b>40,94</b>	<b>41,33</b>	<b>175,66</b>	<b>1240,91</b>		<b>157,55</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>									
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>559</b>	<b>19,40</b>	<b>19,56</b>	<b>83,80</b>	<b>589,12</b>		<b>76,68</b>
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>21,77</b>	<b>23,57</b>	<b>93,01</b>	<b>677,57</b>		<b>80,87</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1419</b>	<b>41,17</b>	<b>43,13</b>	<b>176,81</b>	<b>1266,69</b>		<b>157,55</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,49	6,54	39,86	184,22	160	23,00	
	Пудинг из творога (запеченный) с 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>19,84</b>	<b>19,56</b>	<b>82,58</b>	<b>568,66</b>		<b>76,68</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,92</b>	<b>26,74</b>	<b>109,81</b>	<b>749,61</b>		<b>80,87</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1322</b>	<b>45,76</b>	<b>46,3</b>	<b>192,39</b>	<b>1318,27</b>		<b>157,55</b>

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 белокачанной 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 ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Неделя 2 День 6</b>									
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>609</b>	<b>17,62</b>	<b>17,94</b>	<b>77,47</b>	<b>581,60</b>		<b>76,68</b>
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>29,56</b>	<b>29,09</b>	<b>114,7</b>	<b>716,43</b>		<b>80,87</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1399</b>	<b>47,18</b>	<b>47,03</b>	<b>192,17</b>	<b>1298,03</b>		<b>157,55</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>									
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,88</b>	<b>18,62</b>	<b>75,44</b>	<b>601,98</b>		<b>76,68</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	7,73	28,35	166,43	139	14,83	
	Печень, тушенная 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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,98</b>	<b>28,96</b>	<b>115,98</b>	<b>760,81</b>		<b>80,87</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>47,86</b>	<b>47,58</b>	<b>191,42</b>	<b>1362,79</b>		<b>157,55</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>									
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>18,82</b>	<b>18,27</b>	<b>83,33</b>	<b>684,90</b>		<b>76,68</b>
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	
			<b>740</b>	<b>25,54</b>	<b>26,15</b>	<b>96,13</b>	<b>682,48</b>		<b>80,87</b>
	<b>Итого за обед</b>		<b>1292</b>	<b>44,36</b>	<b>44,42</b>	<b>179,46</b>	<b>1367,38</b>		<b>157,55</b>

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

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