

Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«17» октября 2022г



«Согласовано»
и.о.Директор МБОУ Веселовская СШ № 2
Е.В.Соболева
«17» октября 2022г



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
со статусом ОВЗ
Дубовского района
2022 – 2023 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	110	30,32	7,30	3,18	12,80	195,33	340
	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413
	Икра кабачковая	25	3,73	0,50	1,50	2,10	36,75	57
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		427	61,01	16,12	14,76	53,38	480,76	
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	34,15	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,22	8,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи соленые (помидоры)	40	6,71	0,36	4,04	3,82	22,88	24
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
Итого за обед		852	75,01	32,02	28,38	103,17	761,18	
Итого за день:		1279	136,02	48,14	43,14	156,55	1241,94	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	0,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		495	61,01	20,79	21,97	80,86	589,72	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	49,05	27,29	6,85	19,35	248,27	436
	Овощи соленые (огурцы)	35	5,57	0,47	0,06	1,28	13,13	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		757	75,01	40,74	17,47	67,81	628,55	
Итого за день:		1252	136,02	61,53	39,44	148,67	1218,27	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		529	61,01	18,27	20,24	65,51	530,66	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,67	3,79	2,90	26,53	168,60	138
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	13,30	34,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	25	3,73	0,34	0,04	1,12	9,38	
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		770	75,01	25,13	23,37	110,39	647,08	
Итого за день:		1299	136,02	43,40	43,61	175,90	1177,74	

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Бефстроганов из птицы	50/50	41,70	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Салат из квашеной капусты	20	3,73	0,26	1,02	9,74	4,88	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		450	61,01	16,91	15,31	70,22	462,86	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	3,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	11,37	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный	30	2,25	0,98	0,74	2,67	21	587
	Салат из свеклы	40	5,22	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		770	75,01	30,17	14,75	114,47	752,39	
Итого за день:		1220	136,02	47,08	30,06	184,69	1215,25	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	33,16	10,34	9,45	18,62	173,58	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Салат из свеклы	25	2,73	0,33	1,13	1,90	19,00	34
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		699	61,01	17,05	17,67	75,33	482,36	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/25	38,34	11,29	4,62	3,57	101,12	488
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	40	6,71	0,36	4,04	3,82	22,88	24
	Напиток яблочный	200	5,44	0,15	0,14	9,93	64,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		785	75,01	25,93	18,13	81,57	628,93	
Итого за день:		1484	136,02	42,98	35,8	156,9	1111,29	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	130/10	45,11	20,60	10,55	9,48	221,17	362
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		397	61,01	26,55	15,26	37,86	397,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Гуляш	60/50	44,25	18,76	4,78	4,31	186,00	437
	Каша вязкая ячневая	150	6,07	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Салат из свеклы	20	2,28	0,27	0,90	1,52	15,20	34
	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		770	75,01	36,30	23,10	106,56	862,75	
Итого за день:		1167	136,02	62,85	38,36	144,42	1259,95	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	10,25	5,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	100	8,58	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,30	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из квашеной капусты	25	4,27	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		470	61,01	18,03	17,53	72,29	509,12	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	28,69	5,04	2,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	35	5,57	0,47	0,06	1,28	13,13	
	Напиток апельсиновый	200	7,36	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		735	75,01	20,85	15,39	76,90	558,35	
Итого за день:		1205	136,02	38,88	32,92	149,19	1067,47	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,71	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	130/20	22,00	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,00	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за завтрак		592	61,01	20,40	17,08	121,82	662,40	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	36,48	10,10	9,91	6,10	160,00	462
	Каша вязкая пшеничная	150	7,04	4,30	4,08	25,18	154,83	510
	Соус томатный	30	2,25	0,98	0,74	2,67	21	587
	Кукуруза консервированная	30	8,58	0,42	0,07	2,04	10,45	
	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		790	75,01	25,42	18,6	96,76	668,28	
Итого за день:		1382	136,02	45,82	35,68	218,58	1330,68	

Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,15	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи соленые (огурцы)	30	4,77	0,40	0,05	1,40	11,25	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		540	61,01	24,69	20,54	65,12	545,26	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,54	5,82	7,04	7,14	195,13	124
	Плов из птицы	250	42,37	23,11	9,30	41,34	451,13	492
	Салат из свеклы	40	5,22	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед		760	75,01	32,95	18,55	80,29	855,68	
Итого за день:		1300	136,02	57,64	39,09	145,41	1400,94	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	13,30	34,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	25	7,10	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		752	61,01	21,47	20,42	81,55	447,73	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,04	11,96	2,94	152,18	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	25	3,90	0,28	0,05	0,95	14,92	
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		745	75,01	23,90	21,43	77,23	682,55	
Итого за день:		1497	136,02	45,37	41,85	158,78	1130,28	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

15 листа (ов)

Директор *В.А. Лысенко*

