



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
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,73	0,20	0,025	0,63	3,50	
	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	15,82	13,29	51,91	447,51	
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 свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,35	24
	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		852	75,01	32,10	24,42	100,87	746,65	
Итого за день:		1279	136,02	47,92	37,705	152,78	1194,164	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	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	20,77	21,10	80,00	562,57	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	49,16	27,29	6,85	19,35	248,27	436
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,60	
	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		742	75,01	40,59	17,45	67,53	621,02	
Итого за день:		1237	136,02	61,36	38,55	147,53	1183,59	
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 свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	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	18,04	17,28	63,78	519,16	
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 свежие (огурцы)	25	3,73	0,20	0,03	0,63	3,50	
	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	24,99	23,36	109,90	641,20	
Итого за день:		1299	136,02	43,03	40,64	173,68	1160,36	

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 белокочанной капусты	20	3,73	0,50	2,30	2,08	28,57	43
	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	17,15	16,59	62,56	486,55	
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	47,32	31,34	177,03	1238,94	
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
	Овощи свежие (огурцы)	20	2,73	0,16	0,02	0,50	2,80	
	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		499	61,01	16,88	16,56	73,93	466,16	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Птица, тушеная 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 свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	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	26,01	14,17	79,27	614,59	
Итого за день:		1284	136,02	42,89	30,73	153,2	1080,75	

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

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 свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	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		540	61,01	21,05	17,12	68,96	509,21	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,54	5,82	7,04	7,14	195,13	124
	Плов из птицы	250	42,13	23,11	9,30	41,34	451,13	492
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,60	
	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	32,74	16,79	78,25	830,88	
Итого за день:		1300	136,02	53,79	33,91	147,21	1340,09	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	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
	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		552	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 свежие (помидоры)	25	3,90	0,28	0,05	0,95	5,34	
	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		745	75,01	23,90	21,43	77,23	672,97	
Итого за день:		1297	136,02	45,37	41,85	158,78	1120,7	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
лист 15 листа (ов)

Директор *В. А. Дысенко*

