



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Летницкая СОШ № 16
Им.Героя Соц.труда Н.В.Переверзевой



И.Н.Хребтова

им.Н.В.Переверзевой

«02» сентября 2024

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

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда,	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 День 1									
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	19,36	25,98	307,00	340	40,90	
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,03	1,19	7,40		6,20	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80	
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00	
	Итого за завтрак		517	18,87	19,71	80,85	545,34		74,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	7,88	5,73	20,35	196,43	139	16,30	
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	10,72	16,69	40,48	275,47	462	33,15	
	Каша рассыпчатая гречневая	130	3,73	4,41	24,79	162,03	508	15,68	
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,54		8,57	
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80	
	Итого за обед		815	26,57	27,85	114,26	771,71		80,00
	Всего за день:		1332	45,44	47,56	195,11	1317,05		154,00
Неделя 1 День 2									
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,55	11,10	21,80	231,90	54-24К	21,45	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75	97	14,10	
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	16,34	101,60	693	14,65	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80	
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00	
	Итого за завтрак		550	18,87	19,33	80,84	574,29		74,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	16,00	284,75	110	20,20	
	Жаркое по-домашнему	220	13,91	16,85	66,95	348,27	436	53,90	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80	
	Итого за обед		717	26,51	27,37	114,23	768,36		80,00
	Всего за день:		1267	45,38	46,7	195,07	1342,65		154,00
Неделя 1 День 3									
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	12,16	11,98	32,01	234,82	500	43,19	
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,81	520	19,50	
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	3,04	30,40	34	4,61	
	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		3,20	
	Итого за завтрак		500	19,53	19,36	82,25	558,33		74,00
Обед	Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)	250	6,46	5,46	30,83	149,50	148	15,64	
	Плов из птицы	220	16,13	17,87	42,38	397,00	492	48,06	
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	0,87	4,03	1,47	48,93	54-63	8,80	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,70	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80	
	Итого за обед		745	26,59	27,64	114,76	799,55		80,00
Всего за день:		1245	46,12	47	197,01	1357,88		154,00	

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,07	11,96	8,74	208,94	439	36,16
	Рис припущенный	150	4,39	6,90	34,97	196,91	512	17,97
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,54		8,57
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		525	19,86	19,27	80,73	565,83		74,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,89	7,52	26,53	178,60	138	15,43
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	13,77	14,26	41,16	264,25	374	29,32
	Пюре картофельное	150	3,07	5,31	19,82	174,01	520	25,04
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,41
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за обед		755	26,51	27,39	114,55	776,30		80,00
Всего за день:		1280	46,37	46,66	195,28	1342,13		154,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	11,63	13,99	16,09	213,11	437	40,40
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,31	5,08	28,61	186,96	508	18,10
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		7,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		524	19,20	19,40	80,85	556,41		74,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	7,77	6,09	24,25	176,93	155	15,42
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,34	15,96	23,24	207,18	433	41,58
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	15,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,70
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за обед		715	26,56	27,85	114,37	807,73		80,00
Всего за день:		1239	45,76	47,25	195,22	1364,14		154,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,08	8,36	43,88	240,75	54-22К	26,94
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,04	7,87	23,58	222,60	11	32,41
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	16,34	101,60	693	14,65
Итого за завтрак		530	19,80	19,75	83,80	564,95		74,00
Обед	Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)	250	6,46	5,46	30,83	149,50	148	15,64
	Ёжики из птицы	70/40	14,22	18,28	35,44	308,81	54-15М	42,09
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	3,72	16,79	153,22	510	8,20
	Овощи свежие (огурцы)	20	0,20	0,00	0,43	3,27		4,80
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,93	64,00	701	6,47
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Итого за обед		715	26,56	27,88	113,72	770,24	
Всего за день:		1245	46,36	47,63	197,52	1335,19		154,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	12,85	14,22	29,28	237,60	374	43,06
	Пюре картофельное	150	3,07	5,31	19,82	174,01	520	25,04
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		507	18,77	19,85	80,38	546,95		74,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	7,77	6,09	24,25	176,93	155	15,42
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	10,98	16,32	36,02	264,20	455	37,58
	Макаронные изделия отварные	130	4,61	4,78	23,23	190,20	332	13,43
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27	24	4,30
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	6,47
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Итого за обед		715	26,39	27,65	114,49	768,54	
Всего за день:		1222	45,16	47,5	194,87	1315,49		154,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	14,33	29,25	255,52	498	43,46
	Каша рассыпчатая гречневая	100	2,87	3,39	19,07	124,64	510	12,30
	Соус томатный	30	0,10	0,73	2,67	21,00	587	3,21
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	40	0,71	0,07	2,76	14,68	101	8,33
	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		3,20
	Итого за завтрак		500	19,49	19,50	83,77	558,14	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,12	8,54	39,14	255,13	124	23,53
	Плов из птицы	220	16,13	17,87	42,38	397,00	492	48,06
	Салат из свеклы	20	0,26	0,90	1,52	15,20	34	2,51
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Итого за обед		737	26,36	27,63	114,32	802,67	
Всего за день:		1237	45,85	47,13	198,09	1360,81		154,00

Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	10,26	12,78	16,51	208,00	302	26,14
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	4,68	6,70	10,68	134,50	489	20,96
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
Итого за завтрак		607	19,29	19,80	80,87	573,44		74,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	7,88	5,73	20,35	196,43	139	16,30
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	12,49	16,19	34,10	193,85	440	30,76
	Пюре картофельное	150	3,07	5,31	19,82	174,01	520	25,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Итого за обед	700	26,95	27,55	117,25	781,47		80,00
Всего за день:		1307	46,24	47,35	198,12	1354,91		154,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	10,62	13,81	21,92	199,40	433	45,40
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	15,50
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		7,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		517	19,09	19,65	80,65	559,14		74,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	16,00	284,75	110	20,20
	Бефстроганов из птицы	40/50	11,22	12,19	24,87	155,62	437	41,89
	Каша вязкая ячневая	100	2,10	3,10	15,38	104,00	510	5,10
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	3,04	30,40	34	4,61
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	35,27	142,20	648	5,40
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за обед		715	26,49	27,58	114,86	808,41		80,00
Всего за день:		1232	45,58	47,23	195,51	1367,55		154,00

192,77	195,62	814,99	5602,82
19,28	19,56	81,50	560,28
1	1	4	

соотношение