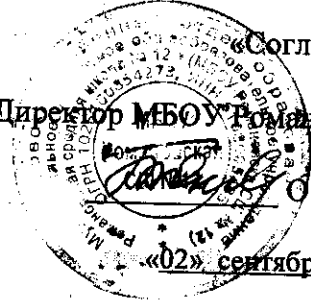




«Согласовано»  
Директор ООО «Мегаполис»  
В.А.Лысенко



«Согласовано»  
Директор МБОУ Романовская СШ № 12  
О.Ю.Безуглова  
«02» сентября 2024

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
со статусом ОВЗ  
Дубовского 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, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
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	3,35
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>558,40</b>		<b>74,97</b>
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	100	2,87	3,39	19,07	124,64	508	12,06
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,40		6,39
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,55
<b>Итого за обед</b>		<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>23,20</b>	<b>104,50</b>		<b>3,52</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1302</b>	<b>45,23</b>	<b>46,6</b>	<b>194,81</b>	<b>1303,64</b>		<b>149,94</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,55	11,10	21,80	231,90	54-24К	21,70
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,25</b>	<b>19,37</b>	<b>83,74</b>	<b>587,35</b>		<b>74,97</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	16,00	284,75	110	20,20
	Жаркое по-домашнему	180	11,38	13,79	54,77	284,95	436	47,90
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,35
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
	<b>Итого за обед</b>		<b>682</b>	<b>24,36</b>	<b>24,35</b>	<b>104,95</b>	<b>718,10</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1237</b>	<b>43,61</b>	<b>43,72</b>	<b>188,69</b>	<b>1305,45</b>		<b>149,94</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
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	5,21
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,53</b>	<b>19,36</b>	<b>82,25</b>	<b>558,33</b>		<b>74,97</b>
Обед	Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)	250	6,46	5,46	30,83	149,50	148	15,64
	Плов из птицы	200	14,66	16,25	38,53	360,91	492	44,03
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	105,75	54-6з	7,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,70
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,00
<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>25,13</b>	<b>25,03</b>	<b>112,28</b>	<b>828,12</b>		<b>74,97</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>750</b>	<b>50,26</b>	<b>50,06</b>	<b>224,56</b>	<b>1656,24</b>		<b>149,94</b>
		<b>1250</b>	<b>69,79</b>	<b>69,42</b>	<b>306,81</b>	<b>2214,57</b>		<b>224,91</b>

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,07	11,96	8,74	208,94	439	36,41
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
Итого за завтрак		530	20,24	19,31	83,63	578,89		74,97
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	130	2,66	4,60	17,18	150,80	520	22,00
	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		3,52
Итого за обед		740	26,83	26,70	127,85	810,83		74,97
Всего за день:		1270	47,07	46,01	211,48	1389,72		149,94
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	5,75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
Итого за завтрак		529	19,58	19,44	83,75	569,47		74,97
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	100	3,55	3,68	17,87	146,33	332	10,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,70
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,94
Итого за обед		667	24,94	26,03	106,60	739,78		74,97
Всего за день:		1196	44,52	45,47	190,35	1309,25		149,94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,08	8,36	43,88	240,75	54-22К	27,35
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,04	7,87	23,58	222,60	11	32,97
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	16,34	101,60	693	14,65
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,80</b>	<b>19,75</b>	<b>83,80</b>	<b>564,95</b>		<b>74,97</b>
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
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	35,27	142,20	648	5,40
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,64
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>27,20</b>	<b>27,83</b>	<b>144,43</b>	<b>871,29</b>		<b>74,97</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1235</b>	<b>47</b>	<b>47,58</b>	<b>228,23</b>	<b>1436,24</b>		<b>149,94</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
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	3,35
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>19,15</b>	<b>19,89</b>	<b>83,28</b>	<b>560,01</b>		<b>74,97</b>
Обед	Суп картофельный с клецками	250	7,77	6,09	24,25	176,93	155	15,42
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	9,60	14,28	31,52	231,18	455	33,60
	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 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		3,52
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>25,71</b>	<b>25,51</b>	<b>122,74</b>	<b>819,76</b>		<b>74,97</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1222</b>	<b>44,86</b>	<b>45,4</b>	<b>206,02</b>	<b>1379,77</b>		<b>149,94</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	14,33	29,25	255,52	498	44,06
	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	3,55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,49</b>	<b>19,50</b>	<b>83,77</b>	<b>558,14</b>		<b>74,97</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,12	8,54	39,14	255,13	124	23,53
	Плов из птицы	200	14,66	16,25	38,53	360,91	492	44,03
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,35
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		4,06
<b>Итого за обед</b>		<b>712</b>	<b>25,77</b>	<b>25,23</b>	<b>117,65</b>	<b>790,57</b>		<b>74,97</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>742</b>	<b>51,54</b>	<b>50,46</b>	<b>235,3</b>	<b>1581,14</b>		<b>149,94</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1242</b>	<b>71,03</b>	<b>69,96</b>	<b>319,07</b>	<b>2139,28</b>		<b>224,91</b>

<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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	3,35
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>612</b>	<b>19,67</b>	<b>19,84</b>	<b>83,77</b>	<b>586,50</b>		<b>74,97</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,30	4,58	16,28	157,14	139	13,59
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	12,49	16,19	34,10	193,85	440	31,16
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,80	520	22,00
	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		3,52
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>24,96</b>	<b>25,69</b>	<b>110,54</b>	<b>718,97</b>		<b>74,97</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1242</b>	<b>44,63</b>	<b>45,53</b>	<b>194,31</b>	<b>1305,47</b>		<b>149,94</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	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	3,35
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>19,47</b>	<b>19,69</b>	<b>83,55</b>	<b>572,20</b>		<b>74,97</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	7,80	8,16	12,80	227,80	110	16,16
	Бефстроганов из птицы	40/50	11,22	12,19	24,87	155,62	437	41,89
	Каша вязкая ячневая	150	3,15	4,65	23,07	156,00	510	8,00
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	35,27	142,20	648	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,52
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>25,44</b>	<b>25,33</b>	<b>119,21</b>	<b>786,12</b>		<b>74,97</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1202</b>	<b>44,91</b>	<b>45,02</b>	<b>202,76</b>	<b>1358,32</b>		<b>149,94</b>

соотношение

195,43	195,90	835,29	5694,24
19,54	19,59	83,53	569,42
1	1	4	