
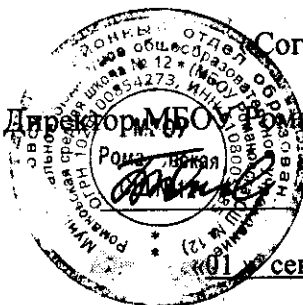


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А. Лысенко
В.А. Лысенко
01 сентября 2023г



«Согласовано»
Директор МБОУ Романовская СШ № 12
О.Ю. Безуглова
О.Ю. Безуглова
01 сентября 2023г



**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
со статусом ОВЗ
Дубовского района
2023 – 2024 уч. г.**

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Ёжики из птицы	90/40	41,20	10,56	10,64	19,84	204,20	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		560	70,40	18,67	18,26	89,72	601,04	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	139
	Тефтели из птицы с соусом	90/80	37,47	13,00	13,15	7,29	199,65	462
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6а
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		779	73,09	30,22	23,21	102,89	773,41	
Итого за день:		1339	143,49	48,89	41,47	192,61	1374,45	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	200	40,49	13,38	12,11	33,20	248,61	492
	Салат "Мозаика"	30	6,73	0,72	2,36	3,12	37,72	94
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	97
Итого за завтрак		620	70,40	17,93	15,43	72,64	501,33	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,16	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Жаркое по-домашнему	220	49,79	27,29	6,85	19,35	248,27	436
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,2	104,5	
Итого за обед		700	73,09	38,64	15,41	60,37	517,33	
Итого за день:		1320	143,49	56,57	30,84	133,01	1018,66	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	16,30	4,12	3,40	24,65	108,17	160
	Пудинг из творога (запеченный)	130	41,90	9,52	10,55	9,48	333,67	362
	Джем фруктовый(порция)	20	9,60	0,00	0,00	12,00	48,00	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
Итого за завтрак		500	70,40	13,83	13,99	52,55	533,74	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	9,58	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10с
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,70	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 (помидоры)	25	4,20	0,28	0,05	0,95	5,33	
	Напиток лимонный	200	6,65	0,12	0,02	6,74	68	699
	Хлеб пшеничный	42	3,20	3,20	0,34	24,36	109,72	
Итого за обед		752	73,09	23,79	25,55	98,60	593,45	
Итого за день:		1252	143,49	37,62	39,54	151,15	1127,19	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6а
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96

Итого за завтрак		530	70,40	19,09	26,43	66,89	625,48	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,60	148
	Наггетсы куриные	90	42,87	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Рис припущенный	120	8,75	2,88	3,86	29,15	163,00	512
	Морковь отварная дольками	30	4,52	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		670	73,09	18,95	18,03	105,35	678,46	
Итого за день:		1200	143,49	38,04	44,46	172,24	1303,94	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	100	39,34	12,93	11,81	23,27	216,98	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,72	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		530	70,40	21,35	19,67	77,02	519,22	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,64	4,62	6,27	11,40	123,40	155
	Чахохбили	125	42,55	7,80	7,60	6,40	159,00	491
	Каша вязкая пшеничная	150	7,04	4,30	4,08	25,18	154,83	510
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,98	0,22	0,01	35,27	142,2	648
	Хлеб пшеничный	31	2,42	2,36	0,25	17,98	80,99	
Итого за обед		746	73,09	19,62	18,25	97,23	666,08	
Итого за день:		1276	143,49	40,97	37,92	174,25	1185,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	38,60	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,31	0,20	0,03	0,63	3,54	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,68	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		595	70,40	17,14	13,95	94,99	581,17	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,16	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	37,52	15,25	13,54	10,67	135,57	454
	Каша вязкая ячневая	150	6,78	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат "Мозаика"	30	6,73	0,72	2,36	3,12	37,72	94
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	43	3,29	3,27	0,34	24,94	112,34	
Итого за обед		743	73,09	32,86	32,03	101,08	731,61	
Итого за день:		1338	143,49	50	45,98	196,07	1312,78	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	39,13	15,25	13,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	8,51	0,87	4,03	1,47	48,93	54-6з
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,64	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	35	2,70	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		545	70,40	27,59	26,91	84,32	639,30	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	28,80	5,04	2,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	30	4,10	0,24	0,03	0,75	4,25	
	Напиток апельсиновый	200	8,51	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	39	3,02	2,96	0,31	22,62	101,89	
Итого за обед		679	73,09	18,8	14,2	71,72	513,57	
Итого за день:		1224	143,49	46,39	41,11	156,04	1152,87	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,52	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	26,88	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Фрукты свежие (апельсины)	150	19,50	1,35	0,30	12,15	56,70	
Итого за завтрак		720	70,40	21,70	18,00	108,97	626,40	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,6	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	36,06	10,10	9,91	6,10	160,00	462
	Картофель по-деревенски	120	13,31	2,29	5,45	18,41	113,88	351
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	20	4,25	0,43	2,01	0,73	24,47	54-6з
	Напиток лимонный	200	6,65	0,12	0,02	6,74	68	699
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		660	73,09	20,39	20,4	74,04	564,33	
Итого за день:		1380	143,49	42,09	38,4	183,01	1190,73	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	33,73	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,20	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00	

Итого за завтрак		610	70,40	25,35	23,53	79,46	624,25	
Обед	Свекольник со сметаной	200	11,58	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с
	Флов из птицы	200	40,49	13,38	12,11	33,20	248,61	492
	Кукуруза консервированная	30	9,55	0,64	0,11	33,06	15,67	
	Компот из свежих яблок	200	8,39	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед		670	73,09	19,01	16,96	106,53	498,58	
Итого за день:		1280	143,49	44,36	40,49	185,99	1122,83	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,70	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	6,64	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		560	70,40	22,31	26,62	87,48	539,85	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,64	4,62	6,27	11,40	123,40	155
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,04	11,96	2,94	152,18	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,98	0,22	0,01	35,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	29	2,29	2,13	0,22	16,24	73,15	
Итого за обед		719	73,09	21,653	23,42	99,65	716,09	
Итого за день:		1279	143,49	43,963	50,04	187,13	1255,94	

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

Директор  В.А. Лысенко

