

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
  
В.А.Лысенко  
«01» сентября 2022г



«Согласовано»  
Директор МБОУ Романовская СШ № 12  
  
О.Ю.Безуглова  
«01» сентября 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>61,01</b>	<b>15,82</b>	<b>13,29</b>	<b>51,91</b>	<b>447,51</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>852</b>	<b>75,01</b>	<b>32,10</b>	<b>24,42</b>	<b>100,87</b>	<b>746,65</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1279</b>	<b>136,02</b>	<b>47,92</b>	<b>37,705</b>	<b>152,78</b>	<b>1194,164</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>61,01</b>	<b>20,77</b>	<b>21,10</b>	<b>80,00</b>	<b>562,57</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>742</b>	<b>75,01</b>	<b>40,59</b>	<b>17,45</b>	<b>67,53</b>	<b>621,02</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1237</b>	<b>136,02</b>	<b>61,36</b>	<b>38,55</b>	<b>147,53</b>	<b>1183,59</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>529</b>	<b>61,01</b>	<b>18,04</b>	<b>17,28</b>	<b>63,78</b>	<b>519,16</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>75,01</b>	<b>24,99</b>	<b>23,36</b>	<b>109,90</b>	<b>641,20</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1299</b>	<b>136,02</b>	<b>43,03</b>	<b>40,64</b>	<b>173,68</b>	<b>1160,36</b>	

<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>61,01</b>	<b>17,15</b>	<b>16,59</b>	<b>62,56</b>	<b>486,55</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>75,01</b>	<b>30,17</b>	<b>14,75</b>	<b>114,47</b>	<b>752,39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1220</b>	<b>136,02</b>	<b>47,32</b>	<b>31,34</b>	<b>177,03</b>	<b>1238,94</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>61,01</b>	<b>16,88</b>	<b>16,56</b>	<b>73,93</b>	<b>466,16</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>75,01</b>	<b>26,01</b>	<b>14,17</b>	<b>79,27</b>	<b>614,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1284</b>	<b>136,02</b>	<b>42,89</b>	<b>30,73</b>	<b>153,2</b>	<b>1080,75</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	130/10	45,11	20,60	10,55	9,48	221,17	362
	Сыр "Российский" (порция)	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>397</b>	<b>61,01</b>	<b>26,55</b>	<b>15,26</b>	<b>37,86</b>	<b>397,20</b>	
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>75,01</b>	<b>36,30</b>	<b>23,10</b>	<b>106,56</b>	<b>862,75</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1167</b>	<b>136,02</b>	<b>62,85</b>	<b>38,36</b>	<b>144,42</b>	<b>1259,95</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
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 белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	13,12	42,85	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	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>61,01</b>	<b>18,46</b>	<b>19,70</b>	<b>73,24</b>	<b>545,87</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	28,80	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)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,60	
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>75,01</b>	<b>20,70</b>	<b>15,37</b>	<b>76,62</b>	<b>550,82</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1210</b>	<b>136,02</b>	<b>39,16</b>	<b>35,07</b>	<b>149,86</b>	<b>1096,69</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,71	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	24,67	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие	100	14,33	1,50	0,00	22,40	95,60	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>61,01</b>	<b>21,80</b>	<b>20,79</b>	<b>86,40</b>	<b>561,00</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>75,01</b>	<b>25,42</b>	<b>18,6</b>	<b>96,76</b>	<b>668,28</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>136,02</b>	<b>47,22</b>	<b>39,39</b>	<b>183,16</b>	<b>1229,28</b>	

<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>61,01</b>	<b>21,05</b>	<b>17,12</b>	<b>68,96</b>	<b>509,21</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>75,01</b>	<b>32,74</b>	<b>16,79</b>	<b>78,25</b>	<b>830,88</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>136,02</b>	<b>53,79</b>	<b>33,91</b>	<b>147,21</b>	<b>1340,09</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>61,01</b>	<b>21,47</b>	<b>20,42</b>	<b>81,55</b>	<b>447,73</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>75,01</b>	<b>23,90</b>	<b>21,43</b>	<b>77,23</b>	<b>672,97</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1297</b>	<b>136,02</b>	<b>45,37</b>	<b>41,85</b>	<b>158,78</b>	<b>1120,7</b>	