

Общество с ограниченной ответственностью «Меганполис»
Директор С.А. Лысенко
«02» октября 2023г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12 им. М.И. Романовской»
Директор М.А. Безуглова
«02» октября 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	80/40	43,11	9,39	9,46	17,63	181,51	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи соленые (помидоры)	20	4,68	0,38	0,08	1,91	11,94	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		530	70,40	17,44	17,08	87,90	581,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	139
	Рагу из мяса птицы	250	46,05	23,05	7,74	19,27	239,14	334
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	8,41	0,48	1,60	8,04	27,20	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		730	73,09	33,68	14,24	86,57	616,66	
Итого за день:		1260	143,49	51,12	31,32	174,47	1198,41	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	200	40,49	13,38	14,11	33,20	358,61	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	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	17,38	5,00	5,60	17,80	135,00	
Итого за завтрак		500	70,40	22,33	22,43	83,74	679,73	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,22	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Котлеты рубленные из птицы	90	41,21	11,64	10,63	20,94	221,40	498
	Каша вязкая пшеничная	150	9,04	4,30	4,08	25,18	154,83	508
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Кисель плодово-ягодный	200	5,84	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	73,09	27,07	23,69	96,93	751,93	
Итого за день:		1200	143,49	49,4	46,12	180,67	1431,66	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,00	5,49	4,54	17,86	164,22	160
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	48,80	12,15	12,17	10,94	375,00	362
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
Итого за завтрак		570	70,40	17,83	16,75	35,22	583,12	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	11,41	1,92	5,04	10,30	194,20	54-10с
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,70	14,47	13,30	34,04	214,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	181,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,38	0,00	0,81	6,13	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		764	73,09	23,91	25,51	105,76	761,03	
Итого за день:		1334	143,49	41,74	42,26	140,98	1344,15	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	39,48	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	25	5,37	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	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		505	70,40	16,80	22,29	77,31	563,90	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,60	148
	Биточки рубленые из птицы	80	39,51	13,55	12,04	9,49	173,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	269,54	512
	Морковь отварная дольками	30	4,40	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	73,09	26,09	21,93	114,14	798,69	
Итого за день:		1205	143,49	42,89	44,22	191,45	1362,59	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	41,21	11,64	10,63	20,94	221,40	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	181,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	25	4,73	0,38	0,00	0,81	6,13	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		505	70,40	20,00	18,41	73,98	551,23	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,64	4,62	6,27	11,40	186,93	155
	Чахобили	120	44,16	7,49	7,30	6,14	249,00	491
	Каша вязкая пшеничная	150	9,07	4,30	4,08	25,18	174,83	510
	Овощи соленые (помидоры)	15	3,42	0,28	0,06	1,43	8,95	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		725	73,09	19,92	18,07	73,77	768,11	
Итого за день:		1230	143,49	39,92	36,48	147,75	1319,34	

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	49,10	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	20	4,37	0,25	0,05	0,87	4,88	45
	Чай с сахаром	200/12	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		502	70,40	15,69	13,47	74,23	538,11	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,22	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	37,15	15,25	13,54	10,67	182,46	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	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед		740	73,09	32,63	32,01	99,34	770,66
Итого за день:		1242	143,49	48,32	45,48	173,57	1308,77	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	39,13	13,55	12,04	9,49	173,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	269,54	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Винегрет	40	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		540	70,40	25,61	26,27	85,00	716,93	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	139
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	25,75	15,68	11,51	14,04	210,81	468
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	181,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,73	0,57	0,00	1,21	9,19	
	Напиток апельсиновый	200	9,75	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		710	73,09	29,85	23,23	83,68	707,04	
Итого за день:		1250	143,49	55,46	49,5	168,68	1423,97	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,52	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со 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 (яблоки)	150	19,50	0,60	0,60	6,70	66,60	97
	Итого за завтрак		720	70,40	20,95	18,30	103,52	636,30
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,6	148
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	80	34,46	8,98	8,72	5,42	190,00	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Салат из квашеной капусты	30	6,41	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед		700	73,09	21,25	18,48	99,34	711,32
Итого за день:		1420	143,49	42,2	36,78	202,86	1347,62	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	36,02	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша вязкая пшеничная	150	9,04	4,30	4,08	25,18	154,83	508
	Салат из моркови и яблок	30	3,94	0,30	3,05	2,15	37,1	54-11
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	

	Десерт "Тонди Чоко"	30	16,40	4,30	6,40	18,90	129,00	
Итого за завтрак		600	70,40	22,93	25,50	76,53	620,68	
Обед	Свекольник со сметаной	200	11,58	1,80	4,28	10,66	188,30	54-18с
	Плов из птицы	220	41,51	14,36	12,11	48,96	394,47	492
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	8,41	0,48	1,60	8,04	27,20	45
	Компот из свежих яблок	200	8,39	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед		700	73,09	19,83	18,45	97,27	755,97	
Итого за день:		1300	143,49	42,76	43,95	173,8	1376,65	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	33,22	14,47	13,30	34,04	214,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	181,40	520
	Зеленый горошек консервированный	20	5,80	0,58	0,03	1,84	7,40	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		545	70,40	21,40	26,53	82,04	591,88	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,64	4,62	6,27	11,40	123,40	155
	Биточки рубленные из птицы	70	34,89	11,87	10,54	8,30	151,87	500
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Овощи соленные (помидоры)	40	8,70	0,75	0,16	3,83	23,87	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	73,09	26,07	22,21	99,31	735,82	
Итого за день:		1245	143,49	47,47	48,74	181,35	1327,7	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

5 (пять) листа (ов)

Директор  В.А. Лысенко

