



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» февраля 2023г



«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова

«01» февраля 2023г

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>								
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	50	23,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	100	7,97	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Капуста тушеная	50	9,85	1,20	1,51	4,87	37,83	534
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	39	3,03	2,96	0,31	22,62	101,89	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>566</b>	<b>70,40</b>	<b>18,73</b>	<b>19,87</b>	<b>91,44</b>	<b>554,47</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	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 соленые (помидоры)	30	5,64	0,56	0,12	2,87	17,90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	33	2,58	2,50	0,26	19,14	86,22	
<b>Итого за обед</b>		<b>773</b>	<b>73,09</b>	<b>30,22</b>	<b>23,21</b>	<b>102,89</b>	<b>773,41</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1339</b>	<b>143,49</b>	<b>48,95</b>	<b>43,08</b>	<b>194,33</b>	<b>1327,88</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	36,25	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	Винегрет овощной	50	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>70,40</b>	<b>21,87</b>	<b>32,13</b>	<b>88,13</b>	<b>704,21</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	12,16	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Жаркое по-домашнему	220	49,67	27,29	6,85	19,35	248,27	436
	Овощи соленые (огурцы)	35	5,67	0,47	0,06	1,28	13,13	
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,2	104,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>707</b>	<b>73,09</b>	<b>38,79</b>	<b>15,43</b>	<b>65,21</b>	<b>524,80</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1222</b>	<b>143,49</b>	<b>60,66</b>	<b>47,56</b>	<b>153,34</b>	<b>1229,01</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	29,48	6,49	6,48	20,00	124,00	188
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	24,83	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Кофейный напиток	200	2,34	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Фрукты свежие (апельсины)	80	13,75	0,72	0,16	6,48	30,24	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>70,40</b>	<b>21,22</b>	<b>21,99</b>	<b>61,16</b>	<b>468,04</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	200	9,46	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10с
	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
	Салат из квашеной капусты	25	4,44	0,32	1,28	2,17	6,10	45
	Напиток лимонный	200	6,65	0,12	0,02	6,74	68	699



	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>73,09</b>	<b>23,67</b>	<b>26,76</b>	<b>98,66</b>	<b>589,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>143,49</b>	<b>44,89</b>	<b>48,75</b>	<b>159,82</b>	<b>1057,04</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из моркови с яблоками	50	6,54	0,46	5,08	3,58	61,83	49
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,2	104,5	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>70,40</b>	<b>18,9</b>	<b>28,49</b>	<b>63,37</b>	<b>650,61</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,60	148
	Нагетсы куриные	90	42,48	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Рис припущенный	120	8,58	2,88	3,86	29,15	163,00	512
	Салат из свеклы	40	5,22	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	35	2,70	2,66	0,28	20,30	91,44	
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>73,09</b>	<b>19,46</b>	<b>17,87</b>	<b>109,24</b>	<b>703,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1247</b>	<b>143,49</b>	<b>38,36</b>	<b>46,36</b>	<b>172,61</b>	<b>1353,73</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	100	39,57	12,93	11,81	23,27	216,98	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	40	7,64	0,50	0,06	1,87	10,00	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>70,40</b>	<b>21,41</b>	<b>19,65</b>	<b>77,37</b>	<b>520,68</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	10,64	4,62	6,27	11,40	123,40	155
	Чахохбили	125	42,23	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 соленые (помидоры)	30	5,64	0,27	3,03	2,86	17,16	24
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,22	0,01	35,27	142,2	648
	Хлеб пшеничный	33	2,57	2,5	0,26	19,14	86,22	
<b>Итого за обед</b>		<b>738</b>	<b>73,09</b>	<b>19,71</b>	<b>21,25</b>	<b>100,25</b>	<b>682,81</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1268</b>	<b>143,49</b>	<b>41,123</b>	<b>40,9</b>	<b>177,62</b>	<b>1203,49</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>								
<b>Завтрак</b>	Нагетсы куриные	80	38,59	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	20	4,53	0,51	2,05	19,47	9,76	45
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>70,40</b>	<b>17,55</b>	<b>16,91</b>	<b>107,96</b>	<b>581,94</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	12,16	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	38,92	19,06	4,42	13,34	169,46	454
	Каша вязкая ячневая	150	6,18	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Винегрет овощной	50	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>73,09</b>	<b>35,48</b>	<b>25,13</b>	<b>98,20</b>	<b>754,60</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1347</b>	<b>143,49</b>	<b>53,03</b>	<b>42,04</b>	<b>206,16</b>	<b>1336,54</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из птицы	90	39,13	15,25	3,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,47	0,56	0,12	2,87	17,90	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>70,40</b>	<b>23,42</b>	<b>15,97</b>	<b>74,64</b>	<b>586,55</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	139
	Капуста, тушенная с мясом птицы	60	28,69	5,04	2,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	25	4,63	0,33	0,04	1,17	6,25	
	Напиток апельсиновый	200	8,06	0,12	0,02	6,74	68	699
	<b>Хлеб пшеничный</b>	39	3,05	2,96	0,31	22,62	101,89	
<b>Итого за обед</b>		<b>674</b>	<b>73,09</b>	<b>18,89</b>	<b>14,21</b>	<b>72,14</b>	<b>515,57</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1204</b>	<b>143,49</b>	<b>42,31</b>	<b>30,18</b>	<b>146,78</b>	<b>1102,12</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,23	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 на молоке	200	9,54	3,87	2,86	11,19	86,00	692
	Фрукты свежие (апельсины)	80	13,75	0,72	0,16	6,48	30,24	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>70,40</b>	<b>23,80</b>	<b>20,06</b>	<b>107,67</b>	<b>648,14</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,6	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	36,05	10,10	9,91	6,10	160,00	462
	Картофель запеченный	100	10,87	2,41	4,07	13,01	98,00	344
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	6,69	0,67	1,68	3,28	30,84	35
	Напиток лимонный	200	6,65	0,12	0,02	6,74	68	699



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Нагетсы куриные	80	38,59	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	20	4,53	0,51	2,05	19,47	9,76	45
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>70,40</b>	<b>17,55</b>	<b>16,91</b>	<b>107,96</b>	<b>581,94</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	12,16	7,80	8,16	10,40	115,00	110
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновский	100	38,92	19,06	4,42	13,34	169,46	454
	Каша вязкая ячневая	150	6,18	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Винегрет овощной	50	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	35	2,70	2,66	0,28	20,3	91,44	
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>73,09</b>	<b>35,48</b>	<b>25,13</b>	<b>98,20</b>	<b>754,60</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1347</b>	<b>143,49</b>	<b>53,03</b>	<b>42,04</b>	<b>206,16</b>	<b>1336,54</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из птицы	90	39,13	15,25	3,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,47	0,56	0,12	2,87	17,90	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>70,40</b>	<b>23,42</b>	<b>15,97</b>	<b>74,64</b>	<b>586,55</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14	139
	Капуста, тушенная с мясом птицы	60	28,69	5,04	2,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	25	4,63	0,33	0,04	1,17	6,25	
	Напиток апельсиновый	200	8,06	0,12	0,02	6,74	68	699
	Хлеб пшеничный	39	3,05	2,96	0,31	22,62	101,89	
<b>Итого за обед</b>		<b>674</b>	<b>73,09</b>	<b>18,89</b>	<b>14,21</b>	<b>72,14</b>	<b>515,57</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1204</b>	<b>143,49</b>	<b>42,31</b>	<b>30,18</b>	<b>146,78</b>	<b>1102,12</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,23	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 на молоке	200	9,54	3,87	2,86	11,19	86,00	692
	Фрукты свежие (апельсины)	80	13,75	0,72	0,16	6,48	30,24	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>70,40</b>	<b>23,80</b>	<b>20,06</b>	<b>107,67</b>	<b>648,14</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	200	10,51	5,17	2,77	24,66	119,6	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	36,05	10,10	9,91	6,10	160,00	462
	Картофель запеченный	100	10,87	2,41	4,07	13,01	98,00	344
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	6,69	0,67	1,68	3,28	30,84	35
	Напиток лимонный	200	6,65	0,12	0,02	6,74	68	699

	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>73,09</b>	<b>20,75</b>	<b>18,69</b>	<b>71,19</b>	<b>554,82</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>143,49</b>	<b>44,55</b>	<b>38,75</b>	<b>178,86</b>	<b>1202,96</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Тертели из птицы с соусом	80/80	33,72	11,56	11,69	6,48	177,47	
	Паша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	
	Салат из квашеной капусты	30	6,54	0,51	2,05	19,47	9,76	
	Какао с молоком сгущенным	200	13,82	3,48	3,37	22,28	101,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>70,40</b>	<b>25,17</b>	<b>22,51</b>	<b>100,17</b>	<b>580,29</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	11,57	1,80	4,28	10,66	88,30	5
	Плов из птицы	230	41,27	14,16	16,42	57,12	403,79	
	Кукуруза консервированная	30	8,58	0,42	0,07	22,04	10,45	
	Компот из свежих яблок	200	8,58	0,15	0,14	9,93	41,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	19,68	104,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>73,09</b>	<b>19,57</b>	<b>21,23</b>	<b>119,43</b>	<b>648,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1250</b>	<b>143,49</b>	<b>44,74</b>	<b>43,74</b>	<b>219,60</b>	<b>1228,83</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	
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	
	Зеленый горошек консервированный	25	6,74	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>70,40</b>	<b>22,31</b>	<b>26,62</b>	<b>87,48</b>	<b>539,85</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	10,64	4,62	6,27	11,40	123,40	
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,04	11,96	2,94	152,18	
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,64	0,27	3,03	2,86	17,16	
	Пюре плодово-ягодный	200	4,97	0,22	0,01	35,27	142,2	
	Хлеб пшеничный	28	2,19	2,13	0,22	16,24	73,15	
<b>Итого за обед</b>		<b>708</b>	<b>73,09</b>	<b>21,6</b>	<b>26,41</b>	<b>95,51</b>	<b>727,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1280</b>	<b>143,49</b>	<b>43,913</b>	<b>53,03</b>	<b>182,99</b>	<b>1267,44</b>	