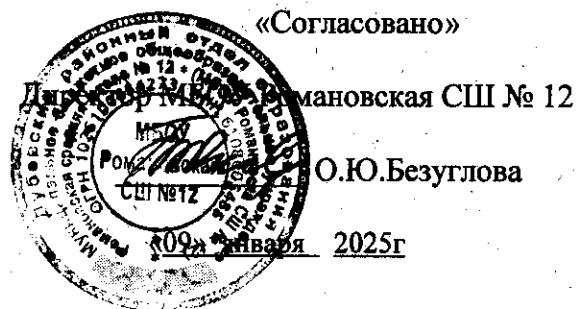
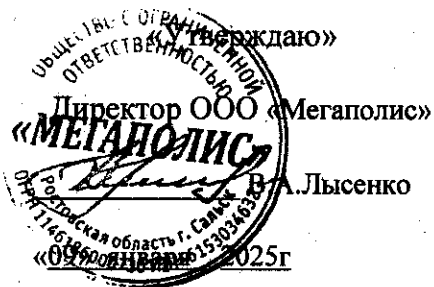




**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
со статусом ОВЗ
Дубовского района**

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			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,68	6,91	5,25	215,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,15
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Кондитерские изделия	40	4,30	7,40	20,90	129,00		16,00
Итого за завтрак		502	18,41	18,27	73,77	581,10		80,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	139	18,45
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	7,44	13,04	21,63	185,21	462	38,60
	Каша рассыпчатая гречневая	100	2,87	3,39	19,07	124,64	508	12,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		665	18,46	20,53	106,96	710,17		80,00
Всего за день:		1167	36,87	38,80	180,73	1291,27		160,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	24,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	11,21	9,44	26,58	224,00	315	49,30
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
Итого за завтрак		539	19,81	19,59	79,38	558,90		80,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	220	11,38	12,79	34,77	284,95	436	50,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
			672	19,41	19,86	79,35	628,35	
Итого за обед		672	19,41	19,86	79,35	628,35		80,00
Всего за день:		1211	39,22	39,45	158,73	1187,25		160,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	75	9,66	8,98	19,38	164,60	500	42,17
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,62
	Салат из свеклы	35	0,40	1,35	2,28	35,47	34	3,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		500	18,04	18,11	73,89	573,77		80,00
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	129,60	148	16,50
	Плов из птицы	200	14,66	16,25	22,53	360,91	492	47,84
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	5,66
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		660	22,79	22,50	91,04	712,57		80,00
Всего за день:		1160	40,83	40,61	164,93	1286,34		160,00

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,64	12,43	14,30	195,98	437	49,50
	Каша вязкая пшеничная	150	3,90	5,70	25,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленные (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		9,70
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		517	18,24	18,55	75,29	578,93		80,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	5,93	6,33	11,22	186,88	138	17,45
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,48	11,88	24,30	180,21	374	30,35
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,81	520	22,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		670	23,58	23,13	95,68	735,08		80,00
Всего за день:		1187	41,82	41,68	170,97	1314,01		160,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	59,03
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,87
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		520	19,19	19,24	77,76	540,52		80,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	16,06	178,70	54-18 с	17,68
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,34	10,96	23,24	207,18	433	43,77
	Макаронные изделия отварные	100	3,55	3,68	17,87	146,33	332	11,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,38
Итого за обед		622	21,36	21,20	85,55	654,49		80,00
Всего за день:		1142	40,55	40,44	163,31	1195,01		160,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	6,35	4,81	25,29	174,30	311	21,85
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,04	6,87	24,58	222,60	11	36,35
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Кондитерские изделия (Тонди-чоко)	30	4,30	6,40	18,90	129,00		18,00
Итого за завтрак		510	18,83	18,74	75,59	563,70		80,00
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	119,60	148	16,50
	Ёжики из птицы	60/30	7,04	7,09	13,23	136,13	54-15M	42,70
	Каша вязкая пшеничная	150	3,90	5,70	25,18	225,80	510	12,80
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
		692	18,54	19,03	97,25	629,93		80,00
Итого за обед								
Всего за день:		1202	37,37	37,77	172,84	1193,63		160,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	12,09	20,35	164,80	374	46,38
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	25,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		537	18,75	19,25	76,74	544,60		80,00
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	9,60	13,28	11,52	131,18	455	36,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	17,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
		660	23,05	23,19	92,70	749,76		80,00
Итого за обед								
Всего за день:		1197	41,8	42,44	169,44	1294,36		160,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	12,74	20,00	227,13	498	45,13
	Каша рассыпчатая гречневая	130	3,74	5,20	24,80	168,85	510	16,56
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	587	2,14
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,87
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		500	19,30	19,47	77,90	559,76		80,00
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	4,02	5,21	34,24	190,06	140	19,62
	Плов из птицы	200	14,66	16,25	22,53	360,91	492	47,84
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	5,66
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,38
Итого за обед		662	21,4	21,79	86,02	678,13		80,00
Всего за день:		1162	40,7	41,26	163,92	1237,89		160,00

Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	11,62	11,37	24,00	208,00	302	26,29
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	4,68	6,70	10,68	134,50	489	26,21
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,80	0,00	26,88	115,92	386	24,00
Итого за завтрак		592	18,29	18,11	72,54	502,32		80,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	13,28	183,14	139	18,45
	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	10,41	12,49	28,42	161,54	440	31,05
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,81	520	22,20
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		620	21,89	21,85	88,9	637,79		80,00
Всего за день:		1212	40,18	39,96	161,44	1140,11		160,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	10,62	13,81	16,92	199,40	433	48,90
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	17,50
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,27	0,03	0,03	5,00		5,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		512	19,44	19,72	77,93	572,30		80,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Биточки по-белорусски	60	8,07	7,84	18,61	128,01	467	36,60
	Каша вязкая перловая	130	2,73	4,03	19,99	135,20	510	10,09
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	587	2,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Итого за обед	650	19,77	19,38	93,76	689,55		80,00
Всего за день:		1162	39,21	39,1	171,69	1261,85		160,00

323,39	325,89	1374,48	10207,65
32,34	32,59	137,45	1020,77
1	1	4	

соотношение

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
 - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного