

«Утверждаю»



Директор ООО «Промсервис»

Н.Щербинин

2022г

«Согласовано»



Директор МБОУ Романовская СПШ № 12

О.Ю.Безуглова

2022г

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

2021 – 2022 уч. г.

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
340	Омлет натуральный	150	46,50	12,68	17,97	3,24	277,00
	Икра кабачковая	40	7,28	0,80	2,40	3,36	58,80
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	444	61,01	16,44	20,70	39,02	487,24
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	250	11,46	5,77	4,09	14,25	153,75
440	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	30,15	5,04	2,46	3,12	54,89
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Фрукты свежие	1 шт	9,88	1,60	0,32	8,85	53
	Итого обед:	775	75,01	18,20	11,75	80,40	586,57
	Итого день:	1219	136,02	34,64	32,45	119,42	1073,81
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
492	Плов из птицы	200	39,29	16,49	7,44	33,07	273,10
	Кукуруза консервированная	20	5,78	0,42	0,07	2,04	10,45
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	470	61,01	24,19	12,88	59,15	466,54
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/25	35,44	11,29	4,62	3,57	101,12
332	Макаронные изделия отварные	130	9,96	4,26	3,94	26,84	175,60
	Кукуруза консервированная	30	8,15	0,52	0,09	2,53	15,67
699	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	750	75,01	27,23	14,68	77,25	618,26
	Итого день:	1220	136,02	51,42	27,56	136,4	1084,8
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,50	5	5,88	24	168,9
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75

96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	40	2,47	3,04	0,32	19,68	104,50
	Итого завтрак:	677	61,01	12,79	16,99	74,99	523,65
	Обед:						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	14,97	7,80	8,16	10,40	143,70
436	Жаркое по-домашнему	250	55,58	31,01	7,79	21,99	282,13
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	747	75,01	41,66	16,27	60,59	561,17
	Итого день:	1424	136,02	54,45	33,26	135,58	1084,82
1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
437	Бефстроганов из птицы	50/50	41,72	16,63	3,99	3,59	115,85
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80
45	Салат из квашеной капусты	20	4,25	0,25	0,05	0,87	4,88
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	26	1,62	1,98	0,21	12,79	67,93
	Итого завтрак:	446	61,01	25,48	9,14	48,02	382,26
	Обед:						
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	14,03	3,79	2,90	168,6	168,60
500	Биточки рубленые из птицы	90	38,31	17,16	3,98	12,01	152,52
512	Рис припущенный	150	10,99	3,46	4,8	34,96	196,9
587	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14,00
34	Салат из свеклы	25	3,85	0,4	1,35	2,28	19,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,48	0,00	24,05	142,2
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	770	75,01	28,6	13,8	260,9	784,66
	Итого день:	1216	136,02	54,08	22,94	308,92	1166,92
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленые из птицы	80	32,46	10,34	7,67	10,62	173,58
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
	Зеленый горошек консервированный	20	6,33	0,59	0,03	1,19	7,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	477	61,01	16,44	12,62	57,19	437,13
	Обед:						
148	Суп-лапша домашняя	250	12,97	6,46	3,46	30,83	149,5
462	Тефтели с соусом	80/80	38,53	11,56	11,69	6,48	177,47
	Каша вязкая пшеничная	120	8,13	4,25	6,89	29,26	123,86
	Кукуруза консервированная	30	8,15	0,62	0,11	3,06	15,67
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	814	75,01	25,85	22,48	102,05	617,94
	Итого день:	1291	136,02	42,29	35,1	159,24	1055,07

2 неделя понедельник							
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
413	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30
	Икра кабачковая	30	4,43	0,60	1,80	2,52	44,10
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	26	1,62	1,98	0,21	12,79	67,93
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	22,50	2,60	4,70	11,30	103,00
	Итого завтрак:	518	61,01	14,77	21,43	69,56	531,63
Обед:							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	17,01	5,82	7,04	7,14	115,25
492	Плов из птицы	250	47,13	23,11	9,30	41,34	451,13
45	Салат из квашеной капусты	30	6,37	0,38	0,07	1,30	7,32
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	765	75,01	33,11	17,35	73,82	702,94
	Итого день:	1283	136,02	47,88	38,78	143,38	1234,57
2 неделя вторник							
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	48,52	20,06	10,55	9,48	271,17
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,38
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
	Итого завтрак:	390	61,01	23,56	17,57	31,19	453,35
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	250	11,46	5,77	4,09	14,25	153,75
440	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	30,15	5,04	2,46	3,12	54,89
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Фрукты свежие	1 шт	9,88	1,60	0,32	8,85	53
	Итого обед:	775	75,01	18,20	11,75	80,40	586,57
	Итого день:	1165	136,02	41,76	29,32	111,59	1039,92
2 неделя среда							
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная рисовая	200	20,50	5,28	5,42	28,66	184,5
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75

96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	40	2,47	3,04	0,32	19,68	104,50
	Итого завтрак:	677	61,01	13,07	16,53	79,65	539,25
	Обед:						
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43
462	Тефтели с соусом	80/80	38,53	11,56	11,69	6,48	177,47
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80
	Овощи соленые (огурцы)	25	3,94	0,38	0,00	0,81	6,13
699	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	770	75,01	28,58	21,95	75,55	665,27
	Итого день:	1447	136,02	41,65	38,48	155,2	1204,52
2 неделя четверг							
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
500	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	3,54	10,68	175,57
512	Рис припущенный	100	7,52	2,31	3,20	23,31	131,27
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	6,63	0,36	1,20	6,03	20,40
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
	Итого завтрак:	455	61,01	21,80	15,00	64,19	522,48
	Обед:						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	14,97	9,75	10,20	13,00	143,7
437	Гуляш	50/50	42,72	18,76	4,78	4,31	115,85
510	Каша вязкая ячневая	130	6,98	4,25	6,89	29,26	169,95
34	Салат из свеклы	20	2,28	0,27	0,90	1,52	15,20
701	Напиток яблочный	200	5,90	0,15	0,14	9,93	64,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	735	75,01	35,84	23,19	75,24	600,14
	Итого день:	1190	136,02	57,64	38,19	139,43	1122,62
2 неделя пятница							
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	8,30	7,04	164,80
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
	Зеленый горошек консервированный	25	7,10	0,73	0,04	1,48	9,25
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	537	61,01	20,71	13,26	49,34	430,20
	Обед:						
138	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	13,28	3,58	2,79	26,84	141,68
498	Котлеты рубленые из птицы	90	36,51	11,63	8,63	11,95	173,58
332	Макаронные изделия отварные	130	9,96	4,26	3,94	26,84	175,60
587	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14,00
	Кукуруза консервированная	30	8,15	0,62	0,11	3,06	15,67
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	755	75,01	23,87	16,24	107,47	724,65
	Итого день:	1292	136,02	44,58	29,5	156,81	1154,85