

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

« 14 » октября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



г. Сальск

С.Ю.Лысикова

« 14 » октября 2022г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ
г. Сальска

2022 – 2023 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
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
	Икра кабачковая	25	3,73	0,50	1,50	2,10	36,75	57
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		437	61,01	16,88	14,84	59,18	506,88	
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	100	11,08	5,66	4,37	25,56	164,00	508
	Овощи соленные (помидоры)	25	3,98	0,47	2,52	2,39	14,92	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	32	1,73	2,43	0,26	18,56	83,60	
Итого за обед		779	65,99	28,69	24,61	84,32	650,32	
Итого за день:		1216	127,00	45,57	39,45	143,5	1157,2	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	0,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		505	61,01	21,55	22,05	86,66	615,84	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	46,86	7,29	6,85	39,35	248,27	436
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		712	65,99	19,51	17,33	80,73	589,30	
Итого за день:		1217	127,00	41,06	39,38	167,39	1205,14	
Неделя 1 День 3								
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 соленные (огурцы)	30	4,77	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		539	61,01	18,87	17,35	69,84	546,38	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,46	3,79	2,90	26,53	168,60	138
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	27,15	8,66	7,26	6,16	144,20	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		730	65,99	18,98	17,29	81,39	617,10	
Итого за день:		1269	127,00	37,85	34,64	151,23	1163,48	

Неделя 1 День 4								
Завтрак	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 квашеной капусты	25	4,16	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	32	1,73	2,43	0,26	18,56	83,60	
Итого за завтрак		457	61,01	17,12	15,59	73,81	469,30	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	13,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,37	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14	587
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,22	0,38	2,02	1,91	11,94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		760	65,99	29,71	24,63	123,14	765,09	
Итого за день:		1217	127,00	46,83	40,22	196,95	1234,39	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	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
	Салат из свеклы с зеленым горошком	20	2,73	0,40	1,35	2,28	22,80	34
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		509	61,01	17,88	17,97	81,51	512,28	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/25	34,52	8,29	8,62	3,57	101,12	488
	Макаронные изделия отварные	130	9,22	4,62	8,27	28,43	190,20	332
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,18	0,27	0,03	0,93	5,00	
	Напиток яблочный	200	5,90	0,15	0,14	9,93	64,00	699
	Хлеб пшеничный	34	1,82	2,58	0,28	19,72	88,83	
Итого за обед		739	65,99	21,68	21,43	76,83	566,08	
Итого за день:		1248	127,00	39,56	39,4	158,34	1078,36	

Прием пищи	Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	130/10	45,11	13,60	15,55	20,48	221,17	362
	Сыр "Российский" (порциями)	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	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		407	61,01	20,31	20,34	54,66	423,32	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Гуляш	50/50	38,22	5,63	3,99	3,59	115,85	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	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	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		700	65,99	21,26	21,44	105,88	724,38	
Итого за день:		1107	127,00	41,57	41,78	160,54	1147,7	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	80	34,17	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 квашеной капусты	25	4,16	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
	Итого за завтрак		475	61,01	18,79	17,61	78,09	535,24
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	26,99	5,04	7,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленные (помидоры)	20	3,22	0,38	2,02	1,91	11,94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	31	1,67	2,36	0,25	17,98	80,99	
	Итого за обед		711	65,99	20,43	22,26	85,35	578,33
Итого за день:		1186	127,00	39,22	39,87	163,44	1113,57	
Неделя 2 День 8								
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
Итого за завтрак		592	61,01	21,80	20,79	86,40	561,00	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	35,37	7,10	9,91	6,10	160,00	462
	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	2,72	16,79	103,22	510
	Кукуруза консервированная	20	5,78	0,42	0,07	2,04	10,45	
	Напиток апельсиновый	200	6,36	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Итого за обед		700	65,99	20,01	16,5	85,7	595,67
Итого за день:			127,00	41,81	37,29	172,10	1156,67	

Неделя 2 День 9								
Завтрак	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 соленные (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		550	61,01	22,04	20,16	76,49	546,83	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,54	5,82	7,04	7,14	195,13	124
	Плов из птицы	200	36,56	6,49	7,44	33,07	273,10	492
	Салат из квашеной капусты	20	3,27	0,26	1,02	9,74	4,88	45
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		680	65,99	15,3	15,83	76,44	626,01	
Итого за день:		1230	127,00	37,34	35,99	152,93	1172,84	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	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	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		562	61,01	22,23	20,50	87,35	473,85	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	7,04	11,96	2,94	152,18	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		740	65,99	21,64	21,29	86,97	705,79	
Итого за день:		1302	127,00	43,87	41,79	174,32	1179,64	

Среднее значение за 10 дней:

414,68 389,81 1640,74 11608,99
41,47 38,98 164,07 1160,90