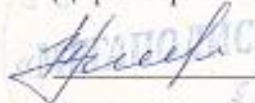


«Утверждаю»

Директор ООО «Меганполис»



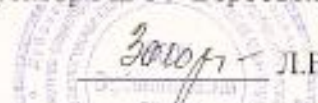
В.А.Лысенко

«12» января 2023г



«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6



Л.В.Загоруйко

«12» января 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 порция, г.	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецепта
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Сосиски отварные	50	23,50	5,85	9,80	10,10	125,40	413
	Макаронные изделия отварные	100	7,97	3,55	3,28	21,87	145,30	392
	Калуста тушеная	50	9,85	1,20	1,51	4,87	37,83	534
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>559</b>	<b>61,01</b>	<b>15,44</b>	<b>15,46</b>	<b>96,24</b>	<b>519,43</b>	
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	11,55	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,22	8,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи соленные (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	34	2,65	2,58	0,27	19,72	88,83	
	<b>Итого за обед</b>		<b>824</b>	<b>75,01</b>	<b>32,04</b>	<b>24,37</b>	<b>107,54</b>	<b>809,31</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1383</b>	<b>136,02</b>	<b>47,48</b>	<b>39,83</b>	<b>203,78</b>	<b>1328,74</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Плов из птицы	200	36,25	9,87	11,63	41,34	282,45	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	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>61,01</b>	<b>17,36</b>	<b>21,85</b>	<b>68,90</b>	<b>508,31</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	49,31	27,29	5,85	19,35	248,27	436
	Овощи соленные (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	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за обед</b>		<b>747</b>	<b>75,01</b>	<b>39,98</b>	<b>17,39</b>	<b>62,01</b>	<b>602,43</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1242</b>	<b>136,02</b>	<b>57,34</b>	<b>39,24</b>	<b>130,91</b>	<b>1110,74</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	29,48	6,49	6,48	20,00	124,00	188
	Бутерброд горный с колбасой вареной и сыром	80	24,83	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>61,01</b>	<b>20,50</b>	<b>21,83</b>	<b>54,68</b>	<b>437,80</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	11,46	2,40	6,30	12,88	117,75	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	20	4,35	0,26	1,02	1,74	4,88	45
	Напиток лимонный	200	6,65	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>75,01</b>	<b>24,09</b>	<b>27,76</b>	<b>100,81</b>	<b>611,33</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1275</b>	<b>136,02</b>	<b>44,59</b>	<b>49,59</b>	<b>155,49</b>	<b>1049,13</b>	



Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	43
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	33
	Салат из моркови с яблоками	50	6,54	0,46	5,08	3,58	61,83	45
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	68
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		542	61,01	18,06	22,29	57,44	558,49	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	14
	Нагетсы куриные	90	42,48	7,75	9,16	12,31	186	43
	Рис прилущенный	120	8,58	2,88	3,86	29,15	163,00	51
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14	58
	Салат из свеклы	40	5,22	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	63
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Итого за обед		750	75,01	21,02	19,01	114,29	733,96
Итого за день:		1292	136,02	39,08	41,3	171,73	1292,45	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	33,16	10,34	9,45	18,62	173,58	49
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	52
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,43	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	59
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		490	61,01	17,96	17,20	66,45	448,66	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	15
	Чахохбили	125	42,23	7,80	7,60	6,40	159,00	49
	Каша вязкая пшеничная	150	7,04	4,30	4,08	25,18	154,85	53
	Овощи соленые (помидоры)	40	7,10	0,36	4,04	3,82	22,88	24
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,22	0,01	35,27	142,20	64
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		795	75,01	20,73	20,06	102,32	674,22	
Итого за день:		1285	136,02	38,693	37,26	168,77	1122,88	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порция, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Нагетсы куриные	80	38,59	7,75	9,16	12,31	186,00	43
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	33
	Салат из квашеной капусты	30	6,54	0,51	2,05	19,47	9,76	4
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	68
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>	<b>61,01</b>	<b>16,05</b>	<b>16,41</b>	<b>86,96</b>	<b>537,54</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	11
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	38,98	19,06	4,42	13,34	169,46	45
	Каша вязкая ячневая	150	6,18	4,25	6,89	29,26	196,10	51
	Винегрет овощной	50	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	7
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	63
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>75,01</b>	<b>37,16</b>	<b>26,72</b>	<b>101,92</b>	<b>857,41</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1292</b>	<b>136,02</b>	<b>53,21</b>	<b>43,13</b>	<b>188,88</b>	<b>1394,95</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	39,13	15,25	3,54	10,68	175,57	50
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	196,90	53
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	54
	Овощи соленные (помидоры)	25	4,70	0,47	0,10	2,39	14,92	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	61
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>61,01</b>	<b>23,25</b>	<b>9,83</b>	<b>74,03</b>	<b>517,57</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	13
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	28,69	5,04	2,46	3,12	54,89	4
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	53
	Овощи соленные (огурцы)	30	5,43	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Напиток апельсиновый	200	8,06	0,12	0,02	6,74	68,00	61
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>75,01</b>	<b>20,02</b>	<b>15,30</b>	<b>71,22</b>	<b>526,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1235</b>	<b>136,02</b>	<b>43,27</b>	<b>25,13</b>	<b>145,25</b>	<b>1044,17</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,23	9,97	8,88	34,00	198,90	31
	Оладьи со молоком сгущенным	150/20	26,88	9,24	8,16	56,00	333,00	71
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	68
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>682</b>	<b>61,01</b>	<b>20,90</b>	<b>17,58</b>	<b>117,42</b>	<b>620,20</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	1
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	36,48	10,10	9,91	6,10	160,00	4
	Картофель запеченный	100	10,87	2,41	4,07	13,01	98,00	3
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	6,69	0,67	1,68	3,28	30,84	3
	Напиток лимонный	200	8,65	0,12	0,02	6,74	68,00	61
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>75,01</b>	<b>22,8</b>	<b>19,46</b>	<b>83,16</b>	<b>610,84</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1402</b>	<b>136,02</b>	<b>43,7</b>	<b>37,04</b>	<b>200,58</b>	<b>1231,04</b>	



Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	33,72	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Салат из квашеной капусты	30	6,54	0,51	2,05	19,47	9,76	48
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		559	61,01	21,23	19,11	87,29	512,57	
Обед	Свекольник со сметаной	250	14,46	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18c
	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	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	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед		740	75,01	19,4	21,59	119,62	653,07	
Итого за день:		1299	136,02	40,63	40,7	206,91	1165,64	
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	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	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		592	61,01	21,47	20,42	81,55	447,73	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,05	14,25	116,99	155
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,04	11,96	2,94	152,18	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленные (помидоры)	35	6,72	0,32	3,54	3,34	20,02	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,22	0,01	35,27	142,20	648
Итого за обед		765	75,01	22,95	24,76	100,00	729,21	
Итого за день:		1317	136,02	44,423	45,18	181,55	1176,94	