

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ лицей № 1
г. Пролетарска

Е.М.Удодова

«09» января 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
5-11 кл со статусом ОВЗ
Пролетарского района

2024 – 2025 уч.г.

ОВЗ 5-11 кл

ОВЗ 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,68	6,91	5,25	215,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,77
	Батончик шоколадный "Джетс"	42	2,60	7,54	17,96	121,70		19,19
Итого за завтрак		512	18,90	18,43	75,63	592,51		85,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	10,98	12,31	18,73	176,26	440	47,65
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		670	22,91	23,5	91,8	757,02		98,00
Итого за день:		1182	41,81	41,93	167,43	1349,53		183,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	42,60	254,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/23	11,62	10,52	27,20	300,88	315	58,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
Итого за завтрак		585	20,11	20,66	80,78	599,68		85,00
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10	17,05
	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	90	10,50	10,29	10,67	135,57	454	49,20
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	11,15
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,10
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		730	24,1	23,43	94,86	745,73		98,00
Итого за день:		1315	44,21	44,09	175,64	1345,41		183,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	80	10,31	10,65	20,67	195,57	500	44,05
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из квашеной капусты	34	0,43	0,09	1,47	8,30	45	8,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		504	18,72	18,52	74,37	527,85		85,00

Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	139	18,45
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35
	Зеленый горошек консервированный	45	1,31	0,08	2,66	20,03		15,40
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,65	0,38	23,62	125,40		3,30
Итого за обед:		754	25,37	23,09	102,82	757,27		98,00
Итого за день:		1258	44,09	41,61	177,19	1285,12		183,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	10,38	9,86	11,48	187,39	468	43,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Соус томатный	30	0,10	0,74	2,67	21,00	587	3,50
	Винегрет овощной	40	0,47	3,91	2,67	44,74	71	8,65
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	9,46
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		550	19,61	20,40	82,02	599,82		85,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	230	12,22	13,26	42,10	281,31	54-9 м	52,43
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		730	21,33	20,39	98,28	708,49		98,00
Итого за день:		1280	40,94	40,79	180,3	1308,31		183,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	57,24
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленные (огурцы)	34	0,45	0,06	1,59	8,50		9,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		536	19,55	19,76	77,78	580,81		85,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	4,33	21,22	186,88	138	17,45
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,36	11,04	6,86	213,75	455	47,68
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	192,09	351	23,60
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	20,17	107,11		2,77
Итого за обед:		700	24,57	22,56	86,46	759,83		98,00
Итого за день:		1236	44,12	42,32	164,24	1340,64		183,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	207	7,61	7,65	19,48	199,34	54-22K	29,86
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	7,83	7,93	27,90	305,00	489	45,68
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	9,46
Итого за завтрак		527	15,74	15,63	62,58	564,34		85,00
Обед:	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	13,06	178,70	54-18 с	18,96
	Ёжики из птицы	80/40	9,39	9,46	17,64	181,50	54-15M	50,03
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		710	25,86	24,74	107,34	823,38		98,00
Итого за обед:		1237	41,6	40,37	169,92	1387,72		183,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	12,49	20,35	164,80	374	42,78
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Зеленый горошек консервированный	33	0,97	0,06	1,96	23,21	34	10,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		567	19,72	19,71	78,70	518,09		85,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	139	18,45
	Мясо тушеное с овощами	40/50	10,67	13,84	14,98	199,90	433	47,10
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		705	24,47	23,5	109,21	788,66		98,00
Итого за обед:		1272	44,19	43,21	187,91	1306,75		183,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	12,33	8,32	195,28	498	50,45
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	14,05
	Соус томатный	28	0,09	0,69	2,49	19,60	587	3,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		549	19,87	18,73	81,00	573,83		85,00

Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Плов из птицы	230	13,67	13,20	47,51	339,21	54-12м	51,83
	Зеленый горошек консервированный	50	1,46	0,09	2,96	22,26		16,40
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		720	23,2	20,33	95,82	803,17		98,00
Итого за обед:		1269	43,07	39,06	176,82	1377		183,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	302	22,80
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	6,75	9,87	23,58	222,60	11	39,68
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Фрукты свежие	126	1,89	0,00	28,22	120,46	386	19,32
Итого за завтрак		618	21,45	21,78	86,78	594,96		85,00
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	119,60	148	16,50
	Бефстроганов из птицы	40/50	12,64	8,95	7,85	219,00	437	51,70
	Каша вязкая пшеничная	150	2,30	8,08	43,18	197,83	510	12,80
	Салат из квашеной капусты	34	0,43	0,09	1,47	8,30	45	8,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		714	23,25	23,32	120,14	761,91		98,00
Итого за обед:		1332	44,7	45,1	206,92	1356,87		183,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	11,62	13,81	14,92	199,40	433	49,24
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленные (огурцы)	34	0,45	0,06	1,59	8,50		9,06
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		533	20,73	19,76	81,71	554,59		85,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,02	8,21	17,24	190,06	140	20,04
	Биточки по-белорусски	80	10,77	10,46	38,51	170,67	454	44,28
	Каша вязкая пшеничная	150	6,38	6,48	35,49	225,80	510	12,92
	Соус томатный	30	0,10	0,74	2,67	21,00	587	3,50
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90	639	7,26
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		730	26,99	26,35	123,2	797,93		98,00
		1263,00	47,72	46,11	204,91	1352,52		183,00

Среднее значение за период: 436,45 424,59 1811,28 13409,87

43,65 42,46 181,13 1340,99

соотношение

1 1 4

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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного