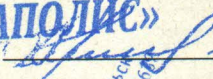


«Утверждаю»  
Общество с ограниченной ответственностью

«МЕГАПОЛИС»

Директор ООО «Мегаполис»

  
В.А.Лысенко

«17» октября 2022г

Ростовская область, Сальский район  
ОГРН 1146186000730 ИНН 60-034488

«Согласовано»



Директор МБОУ Дубовская СШ № 1

Им. М.Ф.Потапова

  
М.В.Лобова

«17» октября 2022г

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 порции, г	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
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	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>61,01</b>	<b>16,12</b>	<b>14,76</b>	<b>53,38</b>	<b>480,76</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	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,22	8,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи соленые (помидоры)	40	6,71	0,36	4,04	3,82	22,88	24
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
<b>Итого за обед</b>		<b>852</b>	<b>75,01</b>	<b>32,02</b>	<b>28,38</b>	<b>103,17</b>	<b>761,18</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1279</b>	<b>136,02</b>	<b>48,14</b>	<b>43,14</b>	<b>156,55</b>	<b>1241,94</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
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	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>61,01</b>	<b>20,79</b>	<b>21,97</b>	<b>80,86</b>	<b>589,72</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	49,05	27,29	6,85	19,35	248,27	436
	Овощи соленые (огурцы)	35	5,57	0,47	0,06	1,28	13,13	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>757</b>	<b>75,01</b>	<b>40,74</b>	<b>17,47</b>	<b>67,81</b>	<b>628,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1252</b>	<b>136,02</b>	<b>61,53</b>	<b>39,44</b>	<b>148,67</b>	<b>1218,27</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
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 соленые (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>529</b>	<b>61,01</b>	<b>18,27</b>	<b>20,24</b>	<b>65,51</b>	<b>530,66</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,67	3,79	2,90	26,53	168,60	138
	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
	Овощи соленые (огурцы)	25	3,73	0,34	0,04	1,12	9,38	
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>75,01</b>	<b>25,13</b>	<b>23,37</b>	<b>110,39</b>	<b>647,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1299</b>	<b>136,02</b>	<b>43,40</b>	<b>43,61</b>	<b>175,90</b>	<b>1177,74</b>	

<b>Неделя 1 День 4</b>									
<b>Завтрак</b>	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	20	3,73	0,26	1,02	9,74	4,88	45	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692	
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>61,01</b>	<b>16,91</b>	<b>15,31</b>	<b>70,22</b>	<b>462,86</b>		
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148	
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	3,54	10,68	175,57	500	
	Рис припущенный	150	11,37	3,46	4,80	34,96	196,90	512	
	Соус томатный	30	2,25	0,98	0,74	2,67	21	587	
	Салат из свеклы	40	5,22	0,53	1,80	3,04	30,40	34	
	Соф фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
	<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>75,01</b>	<b>30,17</b>	<b>14,75</b>	<b>114,47</b>	<b>752,39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1220</b>	<b>136,02</b>	<b>47,08</b>	<b>30,06</b>	<b>184,69</b>	<b>1215,25</b>		
<b>Неделя 1 День 5</b>									
<b>Завтрак</b>	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	25	2,73	0,33	1,13	1,90	19,00	34	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686	
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>699</b>	<b>61,01</b>	<b>17,05</b>	<b>17,67</b>	<b>75,33</b>	<b>482,36</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155	
	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/25	38,34	11,29	4,62	3,57	101,12	488	
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332	
	Овощи соленые (помидоры)	40	6,71	0,36	4,04	3,82	22,88	24	
	Напиток яблочный	200	5,44	0,15	0,14	9,93	64,00	699	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>75,01</b>	<b>25,93</b>	<b>18,13</b>	<b>81,57</b>	<b>628,93</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1484</b>	<b>136,02</b>	<b>42,98</b>	<b>35,8</b>	<b>156,9</b>	<b>1111,29</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	130/10	45,11	20,60	10,55	9,48	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	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>397</b>	<b>61,01</b>	<b>26,55</b>	<b>15,26</b>	<b>37,86</b>	<b>397,20</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Гуляш	60/50	44,25	18,76	4,78	4,31	186,00	437
	Каша вязкая ячневая	150	6,07	4,25	6,89	29,26	196,10	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	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>75,01</b>	<b>36,30</b>	<b>23,10</b>	<b>106,56</b>	<b>862,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1167</b>	<b>136,02</b>	<b>62,85</b>	<b>38,36</b>	<b>144,42</b>	<b>1259,95</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	80	34,06	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	4,27	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	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>61,01</b>	<b>18,03</b>	<b>17,53</b>	<b>72,29</b>	<b>509,12</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	28,69	5,04	2,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	35	5,57	0,47	0,06	1,28	13,13	
	Напиток апельсиновый	200	7,36	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>75,01</b>	<b>20,85</b>	<b>15,39</b>	<b>76,90</b>	<b>558,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>136,02</b>	<b>38,88</b>	<b>32,92</b>	<b>149,19</b>	<b>1067,47</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,71	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	130/20	22,00	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,00	1,00	0,00	25,40	86,60	707
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>61,01</b>	<b>20,40</b>	<b>17,08</b>	<b>121,82</b>	<b>662,40</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	36,48	10,10	9,91	6,10	160,00	462
	Каша вязкая пшеничная	150	7,04	4,30	4,08	25,18	154,83	510
	Соус томатный	30	2,25	0,98	0,74	2,67	21	587
	Кукуруза консервированная	30	8,58	0,42	0,07	2,04	10,45	
	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>75,01</b>	<b>25,42</b>	<b>18,6</b>	<b>96,76</b>	<b>668,28</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>136,02</b>	<b>45,82</b>	<b>35,68</b>	<b>218,58</b>	<b>1330,68</b>		

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 соленые (огурцы)	30	4,77	0,40	0,05	1,40	11,25	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		540	61,01	24,69	20,54	65,12	545,26	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,54	5,82	7,04	7,14	195,13	124
	Плов из птицы	250	42,37	23,11	9,30	41,34	451,13	492
	Салат из свеклы	40	5,22	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед		760	75,01	32,95	18,55	80,29	855,68	
Итого за день:		1300	136,02	57,64	39,09	145,41	1400,94	
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	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		752	61,01	21,47	20,42	81,55	447,73	
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	9,04	11,96	2,94	152,18	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	25	3,90	0,28	0,05	0,95	14,92	
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
Итого за обед		745	75,01	23,90	21,43	77,23	682,55	
Итого за день:		1497	136,02	45,37	41,85	158,78	1130,28	

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

15 листа (ов)

Директор В.А. Лысенко

