

«Утверждаю»

ИИ Задорожная Л.А.



« 10 » августа 2024 г.

«Согласовано»

директор  
МБОУ СОШ №76 п. Гигант  
Касьянова Т.А.



« 10 » августа 2024 г.

Примерное 10 – дневное меню для льготного питания  
школьников со статусом ОВЗ 5-11 класс

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю:  
ИП Задорожная  
Людмила Александровна

Задорожная Л.А.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов для обучающихся 5 - 11 классов с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: осень

| Прием пищи | наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность<br>Ккал | № рецептуры | Цена за порцию |
|------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|----------------|
|            |   |              | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                 |             |                |
| неделя 1   | <b>1 - й день</b>                         |              |                      |               |                |                                 |             |                |
| завтрак    |   |              |                      |               |                |                                 |             |                |
|            | Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая | 200          | 6,220                | 8,100         | 24,660         | 196,440                         | 109         | 39,88          |
|            | Плюшка "Новомосковская"                   | 90           | 5,620                | 7,370         | 35,520         | 230,830                         |             | 24,69          |
|            | Масло порциями                            | 10           | 0,080                | 6,120         | 0,130          | 66,000                          | 5-19-2020   | 8,00           |
|            | Чай с сахаром                             | 200/12       | 0,190                | 0,040         | 10,980         | 43,900                          | 685         | 2,40           |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                   | <b>512</b>   | <b>12,110</b>        | <b>21,630</b> | <b>71,290</b>  | <b>537,170</b>                  |             | <b>74,97</b>   |
| обед       |   |              |                      |               |                |                                 |             |                |
|            | Суп картофельный с бобовыми (горох)       | 200          | 5,230                | 4,990         | 19,290         | 142,950                         | 139         | 9,52           |
|            | Сосиска отварная                          | 50           | 4,730                | 12,460        | 0,220          | 131,950                         | 37          | 43,92          |
|            | Каша рассыпчатая гречневая                | 100          | 4,390                | 5,390         | 25,830         | 164,000                         | 508         | 9,36           |
|            | Овощи соленые (огурцы)                    | 30           | 0,450                | 0,000         | 0,980          | 7,350                           |             | 7,64           |
|            | Напиток лимонный                          | 200          | 0,120                | 0,020         | 6,740          | 68,000                          | 699         | 7,19           |
|            | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,040                | 0,320         | 23,200         | 104,500                         |             | 2,40           |
|            | <b>Всего за обед</b>                      | <b>620</b>   | <b>14,800</b>        | <b>22,840</b> | <b>46,320</b>  | <b>446,250</b>                  |             | <b>80,03</b>   |
|            | <b>Всего за один день</b>                 | <b>1132</b>  | <b>26,910</b>        | <b>44,470</b> | <b>117,610</b> | <b>983,420</b>                  |             |                |
| неделя 1   | <b>2 - й день</b>                         |              |                      |               |                |                                 |             |                |
| завтрак    |   |              |                      |               |                |                                 |             |                |
|            | Сосиска отварная                          | 50           | 4,730                | 12,460        | 0,220          | 131,950                         | 37          | 43,92          |
|            | Каша ячневая                              | 150          | 4,310                | 11,000        | 26,890         | 227,470                         | 223         | 8,25           |
|            | Икра кабачковая                           | 50           | 0,890                | 3,920         | 3,500          | 52,830                          | 150         | 18,00          |
|            | Чай с сахаром                             | 200/12       | 0,190                | 0,040         | 10,980         | 43,900                          | 685         | 2,40           |
|            | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,040                | 0,320         | 23,200         | 104,500                         |             | 2,40           |
|            | <b>Всего за завтрак</b>                   | <b>517</b>   | <b>13,160</b>        | <b>27,740</b> | <b>64,790</b>  | <b>560,650</b>                  |             | <b>74,97</b>   |
| обед       |   |              |                      |               |                |                                 |             |                |
|            | Суп картофельный с крупой (пшено)         | 200          | 2,520                | 2,280         | 17,320         | 99,850                          | 204         | 12,35          |
|            | Плов из птицы                             | 220          | 20,340               | 8,190         | 36,370         | 324,450                         | 492         | 55,00          |
|            | Овощи соленые (огурцы)                    | 20           | 0,150                | 0,000         | 0,650          | 4,900                           |             | 5,38           |
|            | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,470                | 0,000         | 19,780         | 112,680                         | 639         | 4,90           |
|            | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,040                | 0,320         | 23,200         | 104,500                         |             | 2,40           |
|            | <b>Всего за обед</b>                      | <b>680</b>   | <b>26,520</b>        | <b>10,790</b> | <b>97,320</b>  | <b>646,380</b>                  |             | <b>80,03</b>   |
|            | <b>Всего за 2 день</b>                    | <b>1197</b>  | <b>39,680</b>        | <b>38,530</b> | <b>162,110</b> | <b>1207,030</b>                 |             |                |
| неделя 1   | <b>3 - й день</b>                         |              |                      |               |                |                                 |             |                |
| завтрак    |   |              |                      |               |                |                                 |             |                |
|            | Биточки рубленые из птицы                 | 80           | 15,250               | 7,610         | 10,680         | 175,570                         | 500         | 54,59          |



|          |  |             |               |               |                |                 |           |              |
|----------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|          | Каша вязкая молочная "Дружба"            | 200         | 7,260         | 5,880         | 34,000         | 238,000         | 302       | 39,88        |
|          | Плюшка "Новомосковская"                  | 90          | 5,620         | 7,370         | 35,520         | 230,830         |           | 24,69        |
|          | Масло порциями                           | 10          | 0,080         | 6,120         | 0,130          | 66,000          | 5-19-2020 | 8,00         |
|          | Чай с сахаром                            | 200/12      | 0,190         | 0,040         | 10,980         | 43,900          | 685       | 2,40         |
|          | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>512</b>  | <b>13,150</b> | <b>19,410</b> | <b>80,630</b>  | <b>578,730</b>  |           | <b>74,97</b> |
|          | Борщ с капустой и картофелем             | 200         | 4,310         | 3,460         | 7,460          | 87,310          | 54-22с    | 11,56        |
|          | Сосиска отварная                         | 50          | 4,730         | 12,460        | 0,220          | 131,950         | 37        | 43,92        |
|          | Каша рассыпчатая гречневая               | 120         | 6,580         | 5,080         | 28,740         | 196,800         | 508       | 11,77        |
|          | Зеленый горошек консервированный         | 20          | 0,590         | 0,040         | 1,180          | 17,400          | 24        | 5,48         |
|          | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,470         | 0,000         | 19,780         | 112,680         | 639       | 4,90         |
|          | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,040         | 0,320         | 23,200         | 104,500         |           | 2,40         |
|          | <b>Всего за обед</b>                     | <b>630</b>  | <b>19,720</b> | <b>27,245</b> | <b>80,580</b>  | <b>650,640</b>  |           | <b>80,03</b> |
|          | <b>Всего за 6 день</b>                   | <b>1142</b> | <b>32,870</b> | <b>46,655</b> | <b>161,210</b> | <b>1229,370</b> |           |              |
| неделя 2 | <b>7 - й день</b>                        |             |               |               |                |                 |           |              |
| завтрак  |  |             |               |               |                |                 |           |              |
|          | Плов из птицы                            | 250         | 15,470        | 12,300        | 42,060         | 368,700         | 492       | 58,31        |
|          | Салат из квашеной капусты с зеленым го   | 40          | 0,670         | 4,680         | 3,280          | 30,840          | 45        | 8,80         |
|          | Чай с лимоном                            | 200/12/7    | 0,300         | 0,050         | 15,200         | 60,000          | 686       | 5,40         |
|          | Хлеб пшеничный                           | 41          | 3,120         | 0,330         | 23,780         | 107,110         |           | 2,46         |
|          | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>518</b>  | <b>19,560</b> | <b>17,360</b> | <b>84,320</b>  | <b>566,650</b>  |           | <b>74,97</b> |
| обед     |  |             |               |               |                |                 |           |              |
|          | Суп картофельный с бобовыми (горох)      | 200         | 5,230         | 4,990         | 19,290         | 142,950         | 139       | 9,52         |
|          | Тефтели из птицы с соусом                | 80/80       | 9,560         | 13,690        | 6,480          | 289,330         | 462       | 44,65        |
|          | Каша ячневая                             | 120         | 3,450         | 9,120         | 21,520         | 181,970         | 223       | 5,99         |
|          | Овощи соленые (помидоры)                 | 15          | 0,200         | 0,040         | 0,670          | 3,740           |           | 3,54         |
|          | Сок яблочный                             | 200         | 0,940         | 0,180         | 18,380         | 78,870          | 11.1      | 13,93        |
|          | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,040         | 0,320         | 23,200         | 104,500         |           | 2,40         |
|          | <b>Всего за обед</b>                     | <b>735</b>  | <b>22,420</b> | <b>28,340</b> | <b>89,540</b>  | <b>801,360</b>  |           | <b>80,03</b> |
|          | <b>Всего за 7 день</b>                   | <b>1253</b> | <b>41,980</b> | <b>45,700</b> | <b>173,860</b> | <b>1368,010</b> |           |              |
| неделя 2 | <b>8 - й день</b>                        |             |               |               |                |                 |           |              |
| завтрак  |  |             |               |               |                |                 |           |              |
|          | Котлеты мясо-картофельные по хлыновски   | 100         | 10,060        | 4,420         | 13,340         | 169,460         | 454       | 52,29        |
|          | Макаронные изделия отварные              | 150         | 3,320         | 5,840         | 26,800         | 219,500         | 332       | 11,66        |
|          | Зеленый горошек консервированный         | 30          | 0,660         | 0,040         | 1,330          | 8,300           | т.36 1983 | 5,87         |
|          | Кофейный напиток                         | 200         | 1,140         | 0,660         | 6,820          | 37,800          | 692       | 2,90         |
|          | Хлеб пшеничный                           | 38          | 2,890         | 0,300         | 22,040         | 99,280          |           | 2,25         |
|          | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>18,070</b> | <b>11,260</b> | <b>70,330</b>  | <b>534,340</b>  |           | <b>74,97</b> |
| обед     |  |             |               |               |                |                 |           |              |
|          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,780         | 1,890         | 19,580         | 106,530         | 4-7с-2020 | 10,02        |
|          | Котлеты рубленые из птицы                | 80          | 10,340        | 9,450         | 18,620         | 173,580         | 498       | 45,72        |
|          | Каш вязкая пшеничная                     | 120         | 3,500         | 4,740         | 20,450         | 138,440         | 510       | 5,50         |
|          | Салат из соленых огурцов с луком         | 25          | 0,220         | 1,280         | 0,650          | 14,930          | 17        | 7,01         |
|          | Компот из апельсинов                     | 200         | 0,420         | 0,090         | 30,940         | 126,210         | 346       | 9,38         |
|          | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,040         | 0,320         | 23,200         | 104,500         |           | 2,40         |
|          | <b>Всего за обед</b>                     | <b>665</b>  | <b>20,300</b> | <b>17,770</b> | <b>113,440</b> | <b>664,190</b>  |           | <b>80,03</b> |
|          | <b>Всего за 8 день</b>                   | <b>1215</b> | <b>38,370</b> | <b>29,030</b> | <b>183,770</b> | <b>1198,530</b> |           |              |
| неделя 2 | <b>9 - й день</b>                        |             |               |               |                |                 |           |              |
| завтрак  |  |             |               |               |                |                 |           |              |
|          | Рыба тушеная в томате с овощами          | 60/50       | 10,850        | 11,720        | 15,280         | 213,600         | 374       | 47,55        |

|          |  |             |                |                |                |                 |       |              |
|----------|--|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-------|--------------|
|          | Пюре картофельное                      | 150         | 3,800          | 6,800          | 22,210         | 151,400         | 520   | 18,40        |
|          | свекла отварная дольками               | 40          | 0,600          | 0,070          | 13,470         | 46,800          | 54-28 | 4,22         |
|          | Чай с сахаром                          | 200/12      | 0,190          | 0,040          | 6,420          | 43,900          | 685   | 2,40         |
|          | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,040          | 0,320          | 23,200         | 104,500         |       | 2,40         |
|          | <b>Всего за завтрак</b>                | <b>552</b>  | <b>18,480</b>  | <b>18,950</b>  | <b>80,580</b>  | <b>560,200</b>  |       | <b>74,97</b> |
| обед     |  |             |                |                |                |                 |       |              |
|          | Суп картофельный с крупой (пшено)      | 200         | 2,520          | 2,280          | 17,320         | 99,850          | 204   | 12,35        |
|          | Печень по-строгановски                 | 60/50       | 15,100         | 12,490         | 5,000          | 150,400         | 431   | 43,44        |
|          | Макаронные изделия отварные            | 130         | 4,620          | 4,270          | 28,430         | 190,230         | 332   | 7,75         |
|          | Салат из квашеной капусты с зеленым го | 25          | 0,420          | 2,930          | 2,050          | 19,280          | 45    | 5,50         |
|          | Компот из яблок с лимоном              | 200         | 0,300          | 0,200          | 11,100         | 46,700          | 54 хн | 8,59         |
|          | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,040          | 0,320          | 23,200         | 104,500         |       | 2,40         |
|          | <b>Всего за обед</b>                   | <b>705</b>  | <b>26,000</b>  | <b>22,490</b>  | <b>87,100</b>  | <b>610,960</b>  |       | <b>80,03</b> |
|          | <b>всего за 9 день</b>                 | <b>1257</b> | <b>44,480</b>  | <b>41,440</b>  | <b>167,680</b> | <b>1171,160</b> |       |              |
| неделя 2 | <b>10 - й день</b>                     |             |                |                |                |                 |       |              |
| завтрак  |  |             |                |                |                |                 |       |              |
|          | Тефтели из птицы с соусом              | 80/80       | 9,560          | 13,690         | 6,480          | 289,330         | 462   | 44,65        |
|          | Каша рассыпчатая гречневая             | 150         | 6,580          | 5,080          | 38,740         | 246,000         | 508   | 16,88        |
|          | овощи соленые (помидоры)               | 25          | 0,330          | 0,060          | 1,100          | 6,230           |       | 5,64         |
|          | Чай с лимоном                          | 200/12/7    | 0,300          | 0,050          | 15,200         | 60,000          | 686   | 5,40         |
|          | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,040          | 0,320          | 23,200         | 104,500         |       | 2,40         |
|          | <b>Всего за завтрак</b>                | <b>594</b>  | <b>19,810</b>  | <b>19,200</b>  | <b>84,720</b>  | <b>706,060</b>  |       | <b>74,97</b> |
| обед     |  |             |                |                |                |                 |       |              |
|          | Свекольник со сметаной                 | 200         | 1,750          | 4,260          | 11,690         | 92,500          | 95    | 11,30        |
|          | Плов из птицы                          | 220         | 20,340         | 8,190          | 36,370         | 324,450         | 492   | 55,00        |
|          | Салат из квашеной капусты              | 30          | 0,380          | 0,070          | 11,300         | 7,320           | 45    | 6,43         |
|          | Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,470          | 0,000          | 19,780         | 112,680         | 639   | 4,90         |
|          | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,040          | 0,320          | 23,200         | 104,500         |       | 2,40         |
|          | <b>Всего за обед</b>                   | <b>690</b>  | <b>25,980</b>  | <b>12,840</b>  | <b>102,340</b> | <b>641,450</b>  |       | <b>80,03</b> |
|          | <b>Всего за 10 день</b>                | <b>1284</b> | <b>45,790</b>  | <b>32,040</b>  | <b>187,060</b> | <b>1347,510</b> |       |              |
|          | <b>Итого за завтраки</b>               |             | <b>184,000</b> | <b>188,890</b> | <b>793,130</b> | <b>5731,340</b> |       |              |
|          | <b>Итого за обеды</b>                  |             | <b>223,100</b> | <b>202,535</b> | <b>930,690</b> | <b>6712,740</b> |       |              |
|          | <b>Средняя за 10 дней (завтраки)</b>   |             | <b>18,400</b>  | <b>18,889</b>  | <b>79,313</b>  | <b>573,134</b>  |       |              |
|          | <b>Средняя за 10 дней (обеды)</b>      |             | <b>22,310</b>  | <b>20,254</b>  | <b>93,069</b>  | <b>671,274</b>  |       |              |