

«Утверждаю»

ИИ Задорожная Л.А.



10 января 2025 г.

«Согласовано»

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



10 января 2025 г.

Примерное 10 – дневное меню для льготного питания
школьников со статусом ОВЗ 1 – 4 класс

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна
09.01.2025г

Примерное 10-дневное меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья, стоимостью 90 рублей 70 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
Неделя 1	Рассольник ленинградский	200/5	7,84	4,9	16,2	227,9	269Т	14,33
День 1	Шницель рубленый из птицы	60	7,9	8,4	10,8	148,6	318К	35,20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,66	26,70	180,00	54-4г-2020	17,47
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	52,58	57К	12,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	8,20
Итого за Обед		715	24,14	23,5	101,15	797,05		90,70
Обед								
Неделя 1	Суп картофельный с горохом	200	5,2	6,12	22,64	134,5	139Л	11,90
День 2	Тефтели с соусом	60/50	10,80	14,20	21,30	260,88	491Л	37,17
	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	9,70
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	4,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	118	п/п	25,13
Итого за Обед		760	28,1	29,21	123,1	845,68		90,70
Обед								
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3,7	4,71	10,8	94,63	110 М	16,80
День 3	Биточки рубленые из птицы	70	6,70	7,30	13,60	153,60	318К	41,77
	Каша ячневая вязкая	150	5,6	11,2	26,8	198,7	302Л	9,80
	Салат из кукурузы с фасолью	35	1,9	1,4	6,7	60,7	56Л	13,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	6,43
Итого за Обед		700	21,5	24,97	107,48	723,43		90,70
Обед								
Неделя 1	Суп картофельный с пшеном	200	2,5	2,2	17,4	97,6	138Л	12,40
День 4	Сосиски отварные	50	5,75	9,15	0,75	132,8	413Л	34,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	4,94	32,40	198,70	469М	12,80
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	т.24М	20,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	8,20
Итого за Обед		700	18,65	22,11	97,68	688,47		90,70
Обед								
Неделя 1	Ши из свежей капусты с картофелем	200	4,7	4,8	12,7	126,8	124 Л	9,25
День 5	Птица тушенная в соусе	80	7,40	9,80	8,20	169,70	491Л	46,57
	Картофель отварной	150	3,75	4,96	29,80	167,90	54-10-2020	18,33
	Овощи по сезону(огурцы маринованные)	30	0,45	0,06	1,2	12,45	т.24М	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	7,90
Итого за Обед		700	19,48	20	95,69	670,85		90,70
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	6,7	27,6	128,9	140Л	12,77
День 1	Плов куриный	50/200	15,10	16,90	42,80	410,70	331К	59,68
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	26,29	57К	6,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	9,20
Итого за Обед		720	24,02	25,53	111,93	764,69		90,70
Обед								
Неделя 2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	3,7	10,8	84,3	110М	10,80
День 2	Жаркое по-домашнему	230	23,16	20,76	59,16	413,6	394 М	55,47

	Салат из маринованных огурцов с луком	40	0,08	2,01	1,79	28,27	17Л	15,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	6,43
Итого за Обед		710	28,64	26,83	121,33	741,97		90,70
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с горохом	200	5,2	6,12	22,64	134,5	139Л	11,90
День 3	Тефтели с соусом	60/50	10,80	14,20	21,30	260,88	491Л	37,17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,66	26,70	180,00	54-4г-2020	17,47
	Салат из кукурузы с фасолью	35	1,9	1,4	6,7	60,7	56Л	13,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из свежих плодов (яблок с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	8,26
Итого за Обед		735	25,19	28,82	119,85	824,05		90,70
Обед								
Неделя 2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,6	6,1	12,7	134,9	124 Л	12,50
День 4	Оладьи из печени с морковью	100	12,3	14,5	29,6	239,05	267 К	47,10
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	4,94	32,40	198,70	469М	12,80
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	30	0,90	2,70	8,30	42,95	54-14-2020	7,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	7,90
Итого за Обед		725	27,9	28,62	126,79	809,6		90,70
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с крупой рисовой	200	3,34	2,18	13,87	134,72	138Л	13,65
День 5	Птица тушенная в соусе	50/50	7,50	7,10	6,90	168,70	491Л	49,50
	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	9,70
	Овощи по сезону(огурцы маринованные)	30	0,45	0,06	1,2	12,45	т.24М	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	9,20
Итого за Обед		720	21,69	18,01	95,53	728,97		90,70
Итого за период		7 185	239	248	1 101	7 595		
Среднее значение за			23,931	24,76	110,053	759,476		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А.Тутельяна