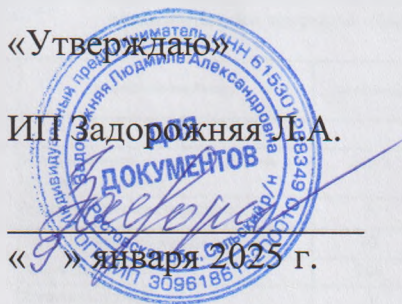


«Утверждаю»

ИП Задорожная Т.А.

« » января 2025 г.



«Согласовано»

директор

МБОУ СОШ №76 п.Гигант

Артюхова Т.А.

« » января 2025 г.



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

2024 - 2025 уч. г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья стоимостью 155 рублей 00 копеек.

Сезон: Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Неделя 1	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250/5	12,04	9,20	27,90	246,70	257М	42,08
День 1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	5,30
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	1,95
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
	Булочка молочная	70	7,11	1,75	39,34	174,50	779Л	26,05
Итого за Завтрак		560	21,71	15,54	96,64	577,23		78,78
Обед								
Неделя 1	Рассольник ленинградский	200/5	7,84	4,9	16,2	227,9	269Т	14,33
День 1	Шницель рубленый из птицы	50	6,6	7	9	123,9	318К	33,04
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,70	4,50	17,80	120,00	54-4г-2020	11,60
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	26,30	57К	6,45
	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		625	20,96	18,41	87,98	686,07		76,22
Итого за день		1185	42,67	33,945	184,62	1263,3		155,00
Завтрак								
Неделя 1	Плов куриный	50/200	15,10	16,90	42,80	410,70	331К	59,68
День 2	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
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	3,60
Итого за Завтрак		550	19,40	20,32	82,30	616,08		78,78
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	170	8,10	9,40	39,10	242,80	464М	11,15
	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
	Компот из плодов свежих(апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	9,20
Итого за Обед		780	28,24	30,18	127,38	862,18		76,22
Итого за день		1330	47,64	50,5	209,68	1478,26		155,00
Завтрак								
Неделя 1	Рагу из птицы	60/200	20,60	22,40	42,70	469,70	443М	58,48
День 3	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,03	3,25	29,00	т.24М	14,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,00
Итого за Завтрак		550	25,34	22,79	79,31	639,50		78,78
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	130	4,85	9,7	23,2	172,2	302Л	8,62
	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		645	18,85	22,07	97,18	636,23		76,22
Итого за день		1195	44,19	44,86	176,49	1275,73		155,00
Завтрак								
Неделя 1	Котлеты мясо картофельные по хлыновски	100	12,30	15,90	10,80	220,60	417М	50,18
День 4	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	9,70
	Овощи по сезону(огурцы маринованные)	60	0,90	0,12	2,40	24,90	т.24М	12,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	4,20
Итого за Завтрак		550	23,76	24,86	81,00	611,30		78,78
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	100	4,00	3,30	21,60	132,50	469М	8,37
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	т.24М	10,05
	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		620	16,16	17,8	84,57	586,57		76,22
Итого за день		1170	39,92	42,66	165,57	1197,87		155,00
Завтрак								
Неделя 1	Биточки рубленые из птицы	95	9,07	9,90	18,50	208,40	318К	48,78
День 5	Каша гречневая рассыпчатая	170	4,65	7,50	30,30	216,00	54-4г-2020	19,80
	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
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
Итого за Завтрак		565	17,9	18,01	88,27	595,78		78,78
Обед								
Неделя 1	Щи 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	100	2,50	3,30	19,90	111,90	54-10-2020	9,90
	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		620	17,78	18,28	84,59	602,4		76,22
Итого за день		1185	35,68	36,29	172,86	1198,18		155,00
Завтрак								
Неделя 2	Каша «Дружба»	250	10,75	8,70	35,50	248,40	202К	43,05
День 1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	5,30
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	1,95
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,00
	Булочка слоеная	70	6,04	4,90	34,80	174,00	685,687М	25,48
Итого за Завтрак		555	19,31	17,995	98,87	573,05		78,78
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	6,7	27,6	128,9	140Л	12,77
День 1	Плов куриный	50/150	12,10	14,30	36,70	320,14	331К	50,20
	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
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	4,20
Итого за Обед		670	21,18	23,1	100,07	626,83		76,22
Итого за день		1225	40,49	41,095	198,94	1199,88		155,00
Завтрак								
Неделя 2	Птица тушенная в соусе	50/50	7,50	7,10	6,90	168,70	491Л	49,50
День 2	Каша пшеничная вязкая	170	8,10	9,40	39,10	242,80	464М	11,00
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,35	4,05	12,50	64,40	54-14-2020	12,08
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	3,60
Итого за Завтрак		555	20,29	20,91	93,06	628,70		78,78
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	180	18	16,2	46,3	323,7	394 М	40,99
	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		660	23,48	22,27	108,47	652,07		76,22
Итого за день		1215	43,77	43,18	201,53	1280,77		155,00
Завтрак								
Неделя 2	Котлеты рубленые из птицы	90	11,80	12,50	16,20	208,70	318К	45,65
День 3	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,70	5,60	36,70	225,19	469М	14,50
	Салат из помидор маринованных с морковью с маслом	50	0,90	2,50	4,70	48,30	т.24М	11,83
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	4,20
Итого за Завтрак		550	22,8	21,17	90,9	633,69		78,78
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	140	3,80	6,20	24,90	168,00	54-4г-2020	16,29

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	г/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		690	22,99	26,96	111,35	751,35		76,22
Итого за день		1240	45,79	48,13	202,25	1385,04		155,00
Завтрак								
Неделя 2	Рыба тушеная с овощами	100	11,20	7,33	7,80	196,80	254К	35,13
День 4	Пюре картофельное	150	3,26	11,70	28,90	201,40	520Л	19,47
	Овощи по сезону(огурцы маринованные)	60	0,90	0,12	2,40	24,90	т.24М	12,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,00
	Кондитерское изделие	30	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	6,48
Итого за Завтрак		580	20,4	21,91	94,36	677,9		78,78
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	80	9,9	11,6	23,7	191,3	267 К	38,40
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,00	3,30	21,60	132,50	469М	8,37
	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
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	7,90
Итого за Обед		655	23,16	22,91	104,26	678,99		76,22
Итого за день		1235	43,56	44,82	198,62	1356,89		155,00
Завтрак								
Неделя 2	Паста «Альфредо»	250	15,90	18,35	37,25	390,80	465Т	68,58
День 5	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
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	3,40
Итого за Завтрак		550	20,08	18,96	76,72	562,18		78,78
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	100	4,80	5,50	23,00	142,90	464М	6,27
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	4,20
Итого за Обед		640	19,04	15,35	77,07	597,82		76,22
Итого за день		1190	39,12	34,31	153,79	1160		155,00
Итого за период		12 170	423	420	1 864	12 796		1550,00
Среднее значение за период		1217	42,283	41,979	186,435	1279,592		155,00

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