



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«02» декабря 2024г

«Согласовано»
Директор МБОУ ООШ № 12
п.Малая Горка



Т.И.Липунцова-Стихарная

«02» декабря 2024г

Примерное 10-дневное меню для питания школьников 1-4кл со статусом ОВЗ Мартыновского района 2024 – 2025 уч.г.

ОВЗ 1-4 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	130	10,95	11,57	23,82	195,39	340	32,93
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
	Йогурт "Фругурт" 2,5%	1/115	3,56	2,50	15,30	102,35		34,00
	Итого за завтрак		687	19,46	18,55	91,08	592,06	
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,92
	Капуста, тушенная с мясом птицы	70	9,61	8,66	26,39	154,23	440	41,59
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
	Итого за обед:		710	22,69	23,62	104,81	750,74	
Итого за день:		1397	42,15	42,17	195,89	1342,8		200,80
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
	Фрукты свежие (мандарины)	1/150	1,12	0,28	10,24	47,87		34,00
Итого за завтрак		704	21,69	20,9	78,96	572,59		108,97
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	16,67
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,05	7,58	13,82	152,51	454	45,64
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,45
	Соус красный основной	15	0,50	0,36	1,33	10,62	54-3 с	1,65
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,02
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		775	21,76	20,11	95,34	792,05		91,83
Итого за день:		1479	43,45	41,01	174,3	1364,64		200,80
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	11,97	12,27	34,56	291,20	315	49,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Маффины с изюмом	1/75	3,40	12,00	40,50	283,00		34,00
Итого за завтрак		637	26,86	34,41	118,64	893,00		108,97
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Биточки рубленные из птицы	80	10,35	10,00	18,49	173,65	54-23 м	41,27
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	180,55	351	23,25
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	12,60	35,10	54-28	3,79

	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		719	23,38	22,96	109,33	760,23		91,83
Итого за день:		1356	50,24	57,37	227,97	1653,23		200,80
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,91	11,19	13,27	170,49	437	47,89
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Сок фруктовый "Диас" т/п	1/200	1,00	0,00	16,60	88,00		34,00
Итого за завтрак		705	17,87	16,31	96,69	604,37		108,97
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Рагу из мяса птицы	200	10,63	11,53	36,61	244,62	54-9 м	43,69
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		18,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		750	22,65	22,15	99,15	707,25		91,83
Итого за день:		1455	40,52	38,46	195,84	1311,62		200,80
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
	Батончик "Спринт"	1/50	2,80	2,90	30,80	121,00		34,00
Итого за завтрак		550	20,28	19,25	96,06	625,10		108,97
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	17,23
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,80	11,19	22,31	219,00	437	50,10
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		749	27,92	27,15	114,82	792,5		91,83
Итого за день:		1299	48,20	46,40	210,88	1417,60		200,80

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	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
	Фрукты свежие (мандарины)	1/150	1,12	0,28	10,24	47,87		34,00
Итого за завтрак		704	21,69	20,90	78,96	572,59		108,97
	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	18,78
	Котлеты рубленые из птицы	90	10,63	11,28	20,95	221,38	498	44,19
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Соус томатный	15	0,55	0,38	1,45	11,10	588	1,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		745	28,52	27,41	122,45	856,04		91,83
Итого за день:		1449	50,21	48,31	201,41	1428,63		200,80
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные полыновски	80	8,04	6,74	12,28	135,56	454	40,83
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Йогурт "Фругурт" 2,5%	1/115	3,56	2,50	15,30	102,35		34,00
Итого за завтрак		640	20,31	16,61	87,96	623,26		108,97
Обед:	Суп-лапша домашняя (п/ф)	250	5,46	4,85	30,83	149,50	148	16,33
	Биточки по-белорусски	70	8,03	8,33	5,85	140,80	467	37,13
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	7,65	28,50	34	4,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		740	21,20	21,65	106,00	717,66		91,83
Итого за день:		1380	41,51	38,26	193,96	1340,92		200,80
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,24
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Нектар "Дивный сад"	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00		34,00
Итого за завтрак		752	12,81	19,32	140,74	754,90		108,97
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Плов из птицы	220	13,61	16,54	33,49	324,46	54-12м	47,94
	Зеленый горошек консервированный	45	1,31	0,08	2,66	20,03		13,64
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		755	24,94	27,15	87,10	809,94		91,83
Итого за день:		1507	37,75	46,47	227,84	1564,84		200,80
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Чахохбили	125	7,80	7,60	6,40	159,00	437	49,46
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Круассан с вареной сгущенкой	1/70	1,63	10,32	25,36	224,36		34,00
Итого за завтрак		595	19,19	23,98	100,52	771,66		108,97
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	6,27	11,40	158,12	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,80	11,19	22,31	219,00	437	50,31
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,48	0,06	1,62	8,75		9,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		715	25,71	21,92	113,49	797,88		91,83
Итого за день:		1310	44,9	45,9	214,01	1569,54		200,80
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,86	10,65	18,43	194,18	374	42,16
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	22,20
	Свекла отварная дольками	35	0,53	0,06	14,70	40,95	54-28	4,31
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Сырок глазированный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	3,20	10,00	14,80	164,00		34,00
Итого за завтрак		547	20,11	26,96	101,36	704,99		108,97
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,76	12,99	14,75	123,91	433	42,47
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Салат из квашеной капусты	45	0,57	0,10	1,95	10,98	45	10,64
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		715	24,54	24,98	103,31	778,00		91,83
Итого за день:		1262	44,65	51,94	204,67	1482,99		200,80