

«Согласовано»
Председатель управляющего
Совета школы Пугачева Е.Б.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 2 имени С.И.
Подгайнова
г. Калининска Саратовской области»
И.В. Мионов



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации бесплатного питания детей ОВЗ
МБОУ «СОШ № 2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской
области»**

2024г.

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порц в гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			белки	жиры	углеводы		
День 1 - Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,55	8,33	35,09	241,11	15,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	450	9,37	8,66	67,15	383,61	20,00

Обед							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	18,00
291	Плов из птицы	180	12,71	7,85	26,8	229,0	27,00
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	810	20,81	19,88	98,57	969,26	55,00
	Итого:						75,00

День 2 - Завтрак							
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	6,04	7,27	34,29	227,16	15,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	450	8,86	7,6	66,35	369,66	20,00

Обед							
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	18,00
279/331	Тефтели из говядины с соусом	90	58,5	6,36	7,45	109,8	16,00
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	11,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	570	87,37	33,08	183,29	963,22	55,00
	Итого:						75,00

День 3 - Завтрак							
174	Каша вязкая молочная из риса	210	7,7	2,7	41,3	318	15,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	450	10,52	3,03	73,36	460,5	20,00

Обед							
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25	14,00
331	Рагу овощное с птицей	175	14,1	17,9	18,4	291,0	25,00
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	805	28,59	33,28	92,58	788,84	55,00
	Итого:						75,00

День 4 - Завтрак							
309/15	Макаронные изделия отварные с сыром	155	3,7	5,78	19,67	140,64	17,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
	Всего:	365	3,82	5,78	31,71	189,28	20,00

Обед							
108/109	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,4	18,00
268	Котлета из говядины	90	58,5	6,36	7,45	109,8	18,00
199	Пюре из бобовых	200	8,8	5,0	28,7	195,0	9,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	860	72,18	14,89	100,7	615,13	55,00
	Итого:						75,00

День 5 - Завтрак							
291	Плов из птицы	150	20,30	17,00	35,69	377,00	15,00
376	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	390	24,36	17,33	84,73	587,05	20,00

Обед							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	18,00
312	Пюре картофельное	150	11,2	12,5	3,1	226,2	10,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	810	32,38	34,98	94,5	888,37	55,00
	Итого:						75,00

День 6 - Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,55	8,33	35,09	241,11	15,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	450	9,37	8,66	67,15	383,61	20,00

Обед							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	18,00
тгк	Митболы с говядины и сыром	90	20,3	7,6	5,3	169,2	27,00
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	810	20,97	16,37	99,11	646,04	55,00
	Итого:						75,00

День 7 - Завтрак							
168	Каша вязкая молочная из манной крупы	205	6,53	7,03	38,78	244,92	15,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	445	9,35	7,36	70,84	387,42	20,00

Обед							
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	18,00
312	Пюре картофельное	150	11,2	12,5	3,1	226,2	10,00
229	Рыба тешеная в томатном соусе с овощ.	130	18,03	10,21	8,49	195	22,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
	Всего:	860	38,56	30,54	93,93	844,17	55,00
	Итого:						75,00

День 8 - Завтрак							
309/15	Макаронные изделия отварные с сыром	155	3,7	5,78	19,67	140,64	17,00
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	3,00
	Всего:	365	3,82	5,78	31,71	189,28	20,00

Обед							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	18,00
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	2,4	2,88	25,02	162,5	8,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
	Всего:	800	78,2	22,25	107,01	738,77	55,00
	Итого:						75,00

День 9 - Завтрак							
185	Каша молочная «Геркулесовая»	205	7,3	6,3	27,4	187,2	15,00
376	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
Всего:		445	11,36	6,63	74,44	397,25	20,00
Обед							
108/109	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,4	18,00
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	14,2	13,28	11,02	228	27,00
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
Всего:		845	44,2	47,35	202,25	668,55	55,00
Итого:							75,00
День 10 - Завтрак							
174	Каша вязкая молочная из риса	210	7,7	2,7	41,3	318	15,00
376	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19	3,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	2,00
Всего:		450	11,76	3,03	90,34	528,05	20,00
Обед							
294	Котлета рубленая из птицы	90	2,4	5,5	8,8	104,7	20,00
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	11,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	5,00
-	Хлеб пшеничный / ржаной	120	4,37	0,67	34,72	162,33	5,00
Всего:		760	24,8	24,02	147,79	908,59	55,00
Итого:							75,00

Меню составлено на основании «Сборника технических нормативов» - Сборника рецептов блюд кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛипринт, 2005,2011- 2015г.

Прошуровано, пронумеровано и скреплено
печатью _____ 4 листов.

директор МБОУ «СОШ №2 им. С.И. Подпайнова
Калининска Саратовской области
Миронов И.В.

