



Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
со статусом ОВЗ  
Мартыновского района  
2023 – 2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Ёжики из птицы	90/50	42,82	10,56	10,64	19,84	204,20	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	50	8,38	0,55	0,10	1,90	10,68	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>73,49</b>	<b>18,78</b>	<b>18,28</b>	<b>86,58</b>	<b>603,18</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	250	12,93	5,77	6,09	14,25	116,93	155
	Капуста, тушенная с мясом птицы	60	31,49	6,40	12,46	17,12	101,82	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>70,00</b>	<b>18,98</b>	<b>24,31</b>	<b>93,04</b>	<b>587,33</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1280</b>	<b>143,49</b>	<b>37,76</b>	<b>42,59</b>	<b>179,62</b>	<b>1190,51</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Наггетсы куриные	80	39,29	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	50	10,52	1,08	4,03	1,83	61,17	54-6э
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>73,49</b>	<b>21,3</b>	<b>21,63</b>	<b>79,26</b>	<b>663,9</b>	
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский с крупой	250	14,06	2,40	6,30	12,88	117,75	54-10
	Котлеты мясо-картофельные похлыновски	90	36,65	7,25	6,54	10,67	135,57	454
	Каша вязкая пшеничная	120	5,39	3,44	3,26	20,14	123,86	510
	Соус красный основной	20	1,28	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,38	0,06	1,14	6,40	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>70,00</b>	<b>17,35</b>	<b>16,97</b>	<b>81,56</b>	<b>644,44</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>143,49</b>	<b>38,65</b>	<b>38,6</b>	<b>160,82</b>	<b>1308,34</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	41,18	14,37	12,11	33,20	248,61	492
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	20/20	5,55	0,38	0,06	1,26	7,07	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	3,87	2,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	16,15	2,68	8,70	30,68	167,50	489
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>73,49</b>	<b>23,58</b>	<b>23,97</b>	<b>93,73</b>	<b>587,56</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,76	4,38	5,73	20,35	166,43	139
	Биточки рубленые из птицы	70	28,77	10,35	9,10	9,34	118,63	54-23 м
	Картофель по-деревенски	120	13,07	2,29	5,45	18,41	113,88	351
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Напиток яблочный	200	5,71	0,15	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>70,00</b>	<b>20,59</b>	<b>21,27</b>	<b>80,65</b>	<b>587,10</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>143,49</b>	<b>44,17</b>	<b>45,24</b>	<b>174,38</b>	<b>1174,66</b>	

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	15,22	9,95	6,88	31,50	185,00	302
	Сосиска запеченная в тесте	90	40,00	7,09	11,73	23,24	255,07	747
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Фрукты свежие (яблоки)	110	12,67	0,44	0,44	4,91	48,84	
Итого за завтрак		550	73,49	17,78	19,10	74,85	548,91	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	15,22	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	200	44,35	13,81	11,72	17,59	318,00	54-9 м
	Зеленый горошек консервированный	20	5,67	0,59	0,03	1,19	16,70	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		700	70,00	26,62	22,23	55,60	675,73	
Итого за день:		1250	143,49	44,4	41,33	130,45	1224,64	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	38,94	10,63	10,24	21,95	232,78	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	2,87	4,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		520	73,49	20,16	20,90	76,03	580,34	
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	11,72	5,46	6,75	30,83	149,50	148
	Плов из птицы	200	41,18	14,37	12,11	33,20	248,61	492
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	8,51	0,87	4,03	1,47	48,93	54-6з
	Напиток яблочный	200	5,71	0,15	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		730	70,00	23,89	23,35	95,11	615,54	
Итого за день:		1250	143,49	44,05	44,25	171,14	1195,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,96	5,49	4,54	32,86	144,22	160
	Пудинг из творога (запеченный)	130	41,33	9,53	10,55	9,48	325,00	362
	Джем фруктовый(порция)	20	9,60	0,00	0,00	12,00	48,00	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
<b>Итого за завтрак</b>								
		<b>550</b>	<b>73,49</b>	<b>15,21</b>	<b>15,13</b>	<b>60,76</b>	<b>561,12</b>	
<b>Обед:</b>								
	Свекольник со сметаной	250	12,05	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18 с
	Наггетсы куриные	70	34,74	6,03	7,12	9,57	144,64	437
	Пюре картофельное	130	15,39	2,86	4,71	19,25	131,21	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за обед:</b>								
		<b>690</b>	<b>70,00</b>	<b>14,65</b>	<b>17,5</b>	<b>81,61</b>	<b>603,41</b>	
<b>Итого за день:</b>								
		<b>1240</b>	<b>143,49</b>	<b>29,86</b>	<b>32,63</b>	<b>142,37</b>	<b>1164,53</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Биточки по-белорусски	80	44,55	8,56	8,88	14,24	150,4	467
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	5,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>								
		<b>540</b>	<b>73,49</b>	<b>20,35</b>	<b>19,26</b>	<b>83,89</b>	<b>570,86</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с клецками	250	12,93	5,77	6,09	14,25	116,93	155
	Гуляш	50/50	38,16	7,44	11,38	3,59	185,60	437
	Каша вязкая пшеничная	120	5,39	3,44	3,26	20,14	123,86	510
	Зеленый горошек консервированный	20	5,67	0,59	0,03	1,19	16,70	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за обед:</b>								
		<b>730</b>	<b>70,00</b>	<b>20,51</b>	<b>21,09</b>	<b>74,12</b>	<b>689,79</b>	
<b>Итого за день:</b>								
		<b>1270</b>	<b>143,49</b>	<b>40,86</b>	<b>40,35</b>	<b>158,01</b>	<b>1260,65</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	9,01	28,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	32	2,29	2,43	0,26	18,56	83,61	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
<b>Итого за завтрак</b>								
		<b>527</b>	<b>73,49</b>	<b>21,88</b>	<b>21,68</b>	<b>87,12</b>	<b>592,34</b>	
<b>Обед:</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	250	15,22	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	26,98	7,18	10,30	30,90	242,00	733
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Сок "Диас" т/п	1/200	20,70	1,00	0,20	2,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за обед:</b>								
		<b>850</b>	<b>70,00</b>	<b>20,68</b>	<b>20,94</b>	<b>83,28</b>	<b>738,41</b>	
<b>Итого за день:</b>								
		<b>1377</b>	<b>143,49</b>	<b>42,56</b>	<b>42,62</b>	<b>170,4</b>	<b>1330,75</b>	

Неделя 2 День 9								
Завтрак	Плов из птицы	220	46,44	14,71	13,32	36,52	273,47	492
	Салат "Мозаика"	30	6,72	1,72	2,36	3,12	37,72	94
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00	
Итого за завтрак		520	73,49	24,07	22,45	93,42	604,69	
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	11,72	5,46	6,75	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленые из птицы	80	34,62	8,56	7,32	19,51	206,92	498
	Каша рассыпчатая гречневая	130	13,44	2,99	5,69	33,23	213,20	508
	Напиток апельсиновый	200	8,06	0,10	0,00	5,20	96,00	699
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		690	70,00	19,39	20,00	106,17	744,00	
Итого за день:		1210	143,49	43,46	42,45	199,59	1348,69	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/40	45,51	15,10	17,60	25,83	236,60	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		530	73,49	21,19	23,36	72,86	515,94	
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,76	4,38	5,73	20,35	166,43	139
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	32,40	10,10	9,81	6,10	160,00	455
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	24
	Напиток яблочный	200	5,71	0,15	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		760	70,00	23,32	20,98	84,00	720,83	
Итого за день:		1290	143,49	44,51	44,34	156,86	1236,77	

410,28 414,40 1643,64 12435,42  
41,028 41,44 164,364 1243,542