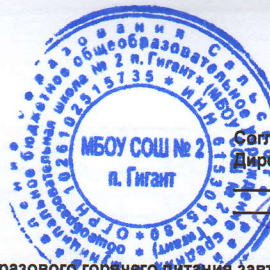




Утверждаю:  
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»  
 А.А. Нейжмак  
 2025г.



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 2 п. Гигант  
 2025г.

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания завтрак и обед (осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Двухразовое горячее питание 5-11 кл. ОВЗ 155 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	11,42	37,76	269,44	220,64	38,71
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	11,05
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	7,15	115,25	100,95	13,2
	Плов	150	11,39	23	25,32	357,41	888	62,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	4,3
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>34,27</b>	<b>49,46</b>	<b>148,74</b>	<b>1 154,7</b>		<b>155,0</b>

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	36,98
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	194,08	16,0
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	8,13	7,73	108,67	26,53	9,87
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,28	987,02	60,39
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>50,81</b>	<b>34,59</b>	<b>148,22</b>	<b>1109,83</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,43	220,4	31,86
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Рассольник Ленинградский	220	2,11	5,65	14,54	117,33	132,04	13,28
	Биточки рубленые куриные	90	17,28	3,84	12,12	151,68	1 006,17	48,06
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	4,3
	<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b>	<b>47,42</b>	<b>26,93</b>	<b>172,24</b>	<b>1053,68</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица тушеная с морковью	90	7,96	5,13	3,96	113,76	1 010,02	46,64
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Голубцы ленивые с соусом	110	5,88	5,32	15,37	251,5	220,27	31,26
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>31,91</b>	<b>24,48</b>	<b>164,22</b>	<b>1087,78</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	11,88	30,88	240,75	6,27	33,08
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0







Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
Тефтели "Ежики" мясные	90	10,74	20,31	22,42	326,27	220,83	48,2
Каша гречневая рассыпчатая	190	10,87	9,56	47,11	323,86	811,1	20,77
Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,95
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>48,52</b>	<b>52,28</b>	<b>205</b>	<b>1470,98</b>		<b>155,0</b>
<b>Итого за период</b>	<b>12 090</b>	<b>414,21</b>	<b>370,17</b>	<b>1591,96</b>	<b>11236,29</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>41,4</b>	<b>37</b>	<b>159,2</b>	<b>1123,6</b>		