

Утверждено  
ИП Коваленко В.Г.

Согласовано  
Директор школы

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся с ОВЗ школы № 54, 26  
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 78,30 руб

День/ № рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	P	Fe
<b>1 день</b>	<b>завтрак</b>												
№168	манная каша с маслом	160/5	3,4	4,96	28,83	215	0,01	-	88,0	0,6	5,9	29,4	0,36
№223/1	суфле творож со сг мол	100/12	14	10,97	15,28	220	0,2	7,2	57	90,71	54,36	383,23	1,66
№399	сок фруктовый	200	0,9	-	16,4	68	-	3,6	-	6,0	-	-	0,4
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-
	<b>2-ой завтрак</b>												
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-
№3	бутерброд с маслом и сыром	23/5/10	9,9	11,55	17,1	183	-	-	-	106	4,8	0,12	0,09
	<b>ИТОГО</b>	<b>738</b>	<b>29,79</b>	<b>27,97</b>	<b>101,22</b>	<b>794,00</b>	<b>0,22</b>	<b>10,81</b>	<b>145,00</b>	<b>209,31</b>	<b>65,06</b>	<b>412,75</b>	<b>2,51</b>
<b>2 день</b>	<b>завтрак</b>												
№23	с-т из помидор свежих	60	0,68	3,71	2,83	68	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5
№54-12м	плов из мяса кур	200	20,33	23,26	26,32	395	0,13	5	74,38	36	48	248	2
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	46	2,82	1	9,63	58	-	-	-	-	-	-	-
	<b>2-ой завтрак</b>												
№399	сок фруктовый	200	0,9	-	16,4	68	-	3,6	-	6,0	-	-	0,4
	<b>итого</b>	<b>706</b>	<b>24,93</b>	<b>27,97</b>	<b>69,16</b>	<b>647,00</b>	<b>0,27</b>	<b>28,19</b>	<b>74,48</b>	<b>232,65</b>	<b>58,67</b>	<b>453,27</b>	<b>3,30</b>
<b>3 день</b>	<b>завтрак</b>												
№23	с-т из помидор свежих	60	0,68	3,71	2,83	48	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5
№268/1	котлета куриная с соусом	90/15	11,78	8,78	12,85	179	0,05	0,08	143,0	2,88	26,06	83,19	0,75
№302	гречка отварная	150	5,75	4,06	25,76	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-
	<b>2-ой завтрак</b>												
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-
промышлен	будочка с посыпкой	50	6,5	7	25	150	0,07	0,09	-	29	7,5	45	0,50
	<b>итого</b>	<b>788</b>	<b>26,50</b>	<b>24,04</b>	<b>104,07</b>	<b>705,00</b>	<b>0,37</b>	<b>19,77</b>	<b>150,80</b>	<b>257,33</b>	<b>63,73</b>	<b>348,23</b>	<b>3,25</b>
<b>4 день</b>	<b>завтрак</b>												
№20	с-т из огурцов свежих	60	0,38	3,04	2,18	33	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57
№268	биточки мясные с соусом	90/10	11,78	10,78	17,85	238	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75
№309	макароны отварные	180	3,40	3,96	27,83	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40
№377	чай с лимоном	180	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-
	<b>2-ой завтрак</b>												
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-
№15	сыр порционно	10	2,32	2,95	-	36	-	0,07	26,0	88,0	3,5	50,0	0,1
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-
	<b>итого</b>	<b>776</b>	<b>21,08</b>	<b>21,71</b>	<b>95,12</b>	<b>681,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,75</b>	<b>154,48</b>	<b>317,68</b>	<b>51,46</b>	<b>364,65</b>	<b>3,22</b>
<b>5 день</b>	<b>завтрак</b>												
№436	картофель тушенный с печеню	200	17,21	16,67	37,89	362	0,4	5,3	96,0	160,63	19,44	41,06	6
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-
№10	фрукт мытый	142	0,4	0,4	9,8	70	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	58	-	-	-	-	-	-	-
	<b>2-ой завтрак</b>												
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-
промышлен	кондитерское изделие	30	4,2	9,8	22	110	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90
	<b>итого</b>	<b>795</b>	<b>23,58</b>	<b>27,36</b>	<b>107,32</b>	<b>720,00</b>	<b>0,55</b>	<b>24,52</b>	<b>121,00</b>	<b>267,63</b>	<b>82,44</b>	<b>259,06</b>	<b>7,30</b>

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся с ОВЗ школы № 54, 26  
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 78,30 руб

День/ № рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe			
<b>6 день завтрак</b>																
№209	яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0			
№168	каша рисовая молочная с маслом	230/6	8,52	8,17	35,46	197	0,03	0,00	120,0	5,90	21,8	67,0	0,47			
№399	сок фруктовый	200	0,2	-	14,0	90	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4			
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	46	2,82	1	9,63	58	-	-	-	-	-	-	-			
<b>2-ой завтрак</b>																
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-			
№3	бутерброд с маслом и сыром	23/5/10	9,9	11,55	20,1	183	-	-	-	106	4,8	0,12	0,09			
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>26,72</b>	<b>25,32</b>	<b>93,49</b>	<b>651,00</b>	<b>0,17</b>	<b>7,35</b>	<b>120,20</b>	<b>319,90</b>	<b>31,40</b>	<b>329,46</b>	<b>1,96</b>			
<b>7 день завтрак</b>																
№20	с-т из огурцов свежих	80	0,38	3,04	2,18	38	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57			
№398/1	вареники с картофелем и маслом	200/5	16	11,97	35,28	325	0,3	7,2	57	90,71	54,36	383,23	3,66			
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-			
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-			
<b>2-ой завтрак</b>																
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-			
промышлен	кондитерское изделие	50	7,2	7,8	26	130	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90			
<b>итого</b>		<b>758</b>	<b>25,35</b>	<b>23,30</b>	<b>101,09</b>	<b>661,00</b>	<b>0,45</b>	<b>22,92</b>	<b>82,00</b>	<b>159,51</b>	<b>96,66</b>	<b>511,25</b>	<b>5,13</b>			
<b>8 день завтрак</b>																
№20	с-т из огурцов свежих	60	0,38	3,04	2,18	33	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57			
№268	котлеты мясные с соусом	90/10	11,78	10,78	17,85	190	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75			
№309	макароны отварные	200	3,40	3,96	27,83	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40			
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4			
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-			
<b>2-ой завтрак</b>																
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-			
промышлен	булочка с посыпкой	50	6,5	7	25	150	0,07	0,09	-	29	7,5	45	0,50			
<b>итого</b>		<b>833</b>	<b>23,85</b>	<b>25,27</b>	<b>110,49</b>	<b>699,00</b>	<b>0,42</b>	<b>17,77</b>	<b>128,48</b>	<b>258,68</b>	<b>55,46</b>	<b>359,65</b>	<b>3,62</b>			
<b>9 день завтрак</b>																
№23	с-т из помидор свежих	60	0,68	3,71	2,83	48	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5			
№54-24м	пиндиль из курицы с соусом	90/15	7,78	8,78	12,85	179	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75			
№302	рис отварной	150	5,75	4,06	25,76	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1			
№377	чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	58	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4			
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-			
<b>2-ой завтрак</b>																
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-			
№15	сыр порционно	10	2,32	2,95	-	36	-	0,07	26,0	88,0	3,5	50,0	0,1			
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-			
<b>итого</b>		<b>771</b>	<b>19,73</b>	<b>20,48</b>	<b>88,70</b>	<b>639,00</b>	<b>0,30</b>	<b>19,75</b>	<b>176,80</b>	<b>316,33</b>	<b>59,73</b>	<b>353,23</b>	<b>2,85</b>			
<b>10 день завтрак</b>																
№143	биточки рыбные с соусом	90/15	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96			
№131	картофельное пюре	150	11,27	9,54	28,74	226	0,04	5,62	40,0	33,2	43,26	203,85	0,65			
№377	чай с сахаром	200	0,18	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-			
№10	фрукт мытый	142	0,4	0,4	9,8	70	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4			
гост31805-2018г	хлеб пшеничный	23	1,41	0,49	9,63	48	-	-	-	-	-	-	-			
<b>2-ой завтрак</b>																
№399	сок фруктовый	200	0,2	-	14,0	90	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4			
<b>итого</b>		<b>820</b>	<b>27,33</b>	<b>18,28</b>	<b>82,70</b>	<b>644,00</b>	<b>0,28</b>	<b>29,32</b>	<b>40,11</b>	<b>331,31</b>	<b>137,03</b>	<b>757,85</b>	<b>2,41</b>			