

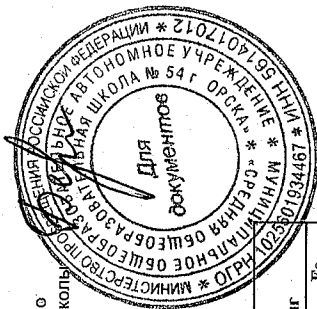
Утверждено  
ИП Коваленко В.Г.

Согласовано  
Директор школы

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

Рацион: завтрак 81,82 руб

| День/<br>№ рецеп-та | Наименование блюд             | Выход  | Пищевые вещества г |      |          | Ккал | Витамины мг    |       |        | Минеральные вещества мг |       |        |      |  |
|---------------------|-------------------------------|--------|--------------------|------|----------|------|----------------|-------|--------|-------------------------|-------|--------|------|--|
|                     |                               |        | Белки              | Жиры | Углеводы |      | B <sub>1</sub> | C     | A      | Ca                      | Mg    | P      | Fe   |  |
| 1-й день            |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №168                | манная каша с маслом          | 150/4  | 3                  | 5    | 39       | 215  | 0,01           | -     | 88,0   | 0,6                     | 5,9   | 29,4   | 0,36 |  |
| №223                | суфле творож со смет          | 80/9   | 14                 | 11   | 15       | 220  | 0,2            | 7,2   | 57     | 90,71                   | 54,36 | 383,23 | 1,66 |  |
| №377                | чай с лимоном                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |
| №573                | хлеб пшеничный                | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |
| 2-ой завтрак        |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №376                | чай с сахаром                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |
| промышлен           | кондитерское изделие          | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |
| ИТОГО               |                               |        | 749                | 26   | 114      | 673  | 0,42           | 20,75 | 170,10 | 312,31                  | 89,26 | 686,17 | 3,32 |  |
| 2 день              |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №41                 | с-т из св. моркови            | 60     | 1                  | 3    | 7        | 57   | 0,03           | 9,5   | 0      | 21,8                    | 13,3  | 40,0   | 0,57 |  |
| №268                | биточки мясные с соусом       | 90/10  | 12                 | 11   | 38       | 238  | 0,05           | 0,8   | 74,38  | 21,88                   | 16,06 | 83,19  | 0,75 |  |
| №309                | макаронь отварные             | 180    | 5                  | 5    | 18       | 160  | 0,16           | 0,03  | 54,00  | 0,00                    | 18,60 | 5,90   | 1,40 |  |
| №377                | чай с лимоном                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |
| №573                | хлеб пшеничный                | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |
| 2-ой завтрак        |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №376                | чай с сахаром                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |
| промышлен           | кондитерское изделие          | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |
| Итого               |                               |        | 846                | 23   | 123      | 693  | 0,45           | 23,88 | 153,48 | 264,68                  | 76,96 | 402,65 | 4,02 |  |
| 3 день              |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №45                 | с-т из свежей капусты         | 60     | 1                  | 3    | 5        | 52   | 0,04           | 12,25 | -      | 10,65                   | 10,67 | 19,73  | 0,5  |  |
| №54-12м             | плов из мяса кур              | 200    | 20                 | 23   | 26       | 396  | 0,13           | 5     | 74,38  | 36                      | 48    | 248    | 2    |  |
| №377                | чай с лимоном                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |
| №573                | хлеб пшеничный                | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |
| 2-ой завтрак        |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №376                | чай с сахаром                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |
| промышлен           | кондитерское изделие          | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |
| Итого               |                               |        | 766                | 26   | 91       | 686  | 0,38           | 30,80 | 99,48  | 267,65                  | 87,67 | 541,27 | 3,80 |  |
| 4 день              |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| *                   | икра кабачковая               | 60     | 1                  | 2    | 2        | 33   | 0,04           | 12,25 | -      | 10,65                   | 10,67 | 19,73  | 0,5  |  |
| №268                | котлета куриная с соусом      | 90/15  | 11                 | 9    | 13       | 179  | 0,05           | 0,08  | 143,0  | 21,88                   | 26,06 | 83,19  | 0,75 |  |
| №302                | гречка отварная               | 150    | 6                  | 4    | 26       | 162  | 0,1            | -     | 7,7    | 9,8                     | 19,5  | 14,77  | 1,1  |  |
| №376                | чай с сахаром                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |
| №573                | хлеб пшеничный                | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |
| 2-ой завтрак        |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| промышлен           | кондитерское изделие          | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |
| Итого               |                               |        | 621                | 23   | 87       | 552  | 0,30           | 18,54 | 175,70 | 83,33                   | 85,23 | 205,69 | 3,25 |  |
| 5 день              |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №259                | жаркое по-домашнему с курицей | 200/50 | 17                 | 17   | 44       | 295  | 0,04           | 5,62  | 40,0   | 33,2                    | 43,26 | 203,85 | 0,65 |  |
| №376                | чай с сахаром                 | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |
| №573                | хлеб пшеничный                | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |
| 2-ой завтрак        |                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |
| №10                 | фрукт мятый                   | 110    | 1                  | 1    | 10       | 110  | 0,03           | 13,0  | -      | 60,0                    | 34,00 | 130,0  | 0,4  |  |
| Итого               |                               |        | 461                | 19   | 78       | 513  | 0,08           | 18,63 | 40,00  | 99,20                   | 77,26 | 333,85 | 1,05 |  |



Утверждено  
ИП Коваленко В.Г.

Согласовано  
Директор школы

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся с ОБЗ школы №54  
2024-2025 учг.

Рацион: завтрак 81,82 руб

| День/<br>№ рецеп-<br>та | Наименование блюда                    | Выход  | Пищевые вещества г |      |          | Ккал | Витамины мг    |       |        | Минеральные вещества мг |       |        |      |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------|--------|--------------------|------|----------|------|----------------|-------|--------|-------------------------|-------|--------|------|--|--|
|                         |                                       |        | Белки              | Жиры | Углеводы |      | B <sub>1</sub> | C     | A      | Ca                      | Mg    | P      | Fe   |  |  |
| 6 день                  | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | выпечка в ассортименте                | 70     | 10                 | 8    | 20       | 150  | 0,03           | -     | 0,1    | 22,0                    | 4,8   | 76,8   | 1,0  |  |  |
|                         | каша рисовая молочная с маслом        | 200/5  | 8                  | 12   | 36       | 197  | 0,03           | 0,00  | 120,0  | 5,90                    | 21,8  | 67,0   | 0,47 |  |  |
|                         | №130 кофейный напиток                 | 200    | 1                  | -    | 16       | 90   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | 0     | 185,54 | 0,4  |  |  |
|                         | №573 хлеб пшеничный                   | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
| 2-ой завтрак            |                                       |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | чай с сахаром                         | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |
|                         | сир порционный                        | 10     | 2                  | 3    | -        | 36   | -              | 0,07  | 26,0   | 88,0                    | 3,5   | 50,0   | 0,1  |  |  |
|                         | №573 хлеб пшеничный                   | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 808    | 23                 | 23   | 106      | 629  | 0,17           | 7,42  | 146,20 | 301,90                  | 30,10 | 379,34 | 1,97 |  |  |
| 7 день                  | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | с-т из свежей капусты                 | 60     | 1                  | 3    | 5        | 52   | 0,04           | 12,25 | -      | 10,65                   | 10,67 | 19,73  | 0,5  |  |  |
|                         | №598/1 вареники с картофелем и маслом | 200/5  | 16                 | 15   | 55       | 325  | 0,3            | 7,2   | 57     | 90,71                   | 54,36 | 383,23 | 3,66 |  |  |
|                         | №576 чай с сахаром                    | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |
|                         | №573 хлеб пшеничный                   | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
| 2-ой завтрак            |                                       |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | кондитерское изделие                  | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 571    | 22                 | 28   | 106      | 555  | 0,45           | 25,66 | 82,00  | 142,36                  | 94,03 | 490,96 | 5,06 |  |  |
|                         | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | с-т из св. моркови                    | 60     | 1                  | 3,00 | 7        | 57   | 0,03           | 9,5   | 0      | 21,8                    | 13,3  | 40,0   | 0,57 |  |  |
| 8 день                  | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | котлеты мясные с соусом               | 90/10  | 12                 | 11   | 38       | 190  | 0,05           | 0,8   | 74,38  | 21,88                   | 16,06 | 83,19  | 0,75 |  |  |
|                         | №309 макароны отварные                | 180    | 5                  | 5    | 18       | 160  | 0,16           | 0,03  | 54,00  | 0,00                    | 18,60 | 5,90   | 1,40 |  |  |
|                         | №376 чай с сахаром                    | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |
|                         | №573 хлеб пшеничный                   | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
| 2-ой завтрак            |                                       |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | чай с сахаром                         | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |
|                         | кондитерское изделие                  | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 846    | 23                 | 29   | 123      | 645  | 0,36           | 16,55 | 153,38 | 90,88                   | 76,96 | 217,11 | 3,62 |  |  |
|                         | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
| 9 день                  | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | кукуруза блиншированная               | 60     | 1                  | 5    | 5        | 73   | 0,04           | 12,25 | -      | 10,65                   | 10,67 | 19,73  | 0,5  |  |  |
|                         | №268 шницель из курицы с соусом       | 90/15  | 10                 | 11   | 23       | 205  | 0,05           | 0,08  | 143,0  | 21,88                   | 26,06 | 83,19  | 0,75 |  |  |
|                         | №302 третья отварная                  | 150    | 6                  | 4    | 26       | 162  | 0,1            | -     | 7,7    | 9,8                     | 19,5  | 14,77  | 1,1  |  |  |
|                         | №377 чай с лимоном                    | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |  |
| 10 день                 | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | №573 хлеб пшеничный                   | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | 2-ой завтрак                          |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | кондитерское изделие                  | 60     | 4                  | 10   | 22       | 70   | 0,10           | 6,20  | 25     | 35                      | 29    | 88     | 0,90 |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 621    | 22                 | 30   | 100      | 618  | 0,39           | 25,87 | 175,80 | 257,33                  | 85,23 | 391,23 | 3,65 |  |  |
| 10 день                 | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | жаркое по-домашнему с курицей         | 200/50 | 17                 | 17   | 44       | 295  | 0,04           | 5,62  | 40,0   | 33,2                    | 43,26 | 203,85 | 0,65 |  |  |
|                         | №376 чай с сахаром                    | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |
|                         | №573 хлеб пшеничный                   | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 100    | 1                  | 1    | 10       | 110  | 0,03           | 13,0  | -      | 60,0                    | 34,00 | 130,0  | 0,4  |  |  |
| 10 день                 | завтрак                               |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | фрукт мягкий                          | 596    | 19                 | 18   | 78       | 513  | 0,08           | 18,63 | 40,00  | 99,20                   | 77,26 | 333,85 | 1,05 |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 100    | 1                  | 1    | 10       | 110  | 0,03           | 13,0  | -      | 60,0                    | 34,00 | 130,0  | 0,4  |  |  |
|                         | 2-ой завтрак                          |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                         | ИТОГО                                 | 596    | 19                 | 18   | 78       | 513  | 0,08           | 18,63 | 40,00  | 99,20                   | 77,26 | 333,85 | 1,05 |  |  |