



**Примерное 10-ти дневное меню бесплатного 2-х
разового питания для детей овз 7-11 лет (2 смена)**

2024-2025год

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

Утверждаю:
Директор МУП "Новосергиевка АКВА"
_____ Л.А.Пузырникова

(Ф.И.О.полностью)

(полное наименование ОО)

" " 2024г " " 2024г

Меню горячих обедов на 02.09-30.09.2024

учебный год

(Оренбургская область - 2 вариант, МУП
"Новосергиевка-АКВА")

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	цена
		г.	порции
	Неделя 1 Понедельник		
	Обед		
54-4с	Рассольник домашний	200	13.00
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	28.50
54-3хн	Компот из чернослива	200	16.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	590	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 1 Вторник		
	Обед		
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	6.00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	12.00
54-6г	Рис отварной	100	9.00
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	50	16.50
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	2.00
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	12.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	660	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 1 Среда		
	Обед		
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	6.00
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.50

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	5.00
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	50	24.00
54-2хн	Компот из кураги	200	16.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	790	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 1 Четверг		
	Обед		
54-7з	Салат из белокочанной капусты	65	6.00
54-8с	Суп гороховый	200	7.00
54-11г	Картофельное пюре	100	10.00
54-21м	Курица отварная	50	24.50
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	10.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	840	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 1 Пятница		
	Обед		
54-28з	Свекла отварная дольками	50	5.00
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	9.00
54-1г	Макаронные отварные	100	8.00
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	23.50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	12.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	790	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Понедельник		
	Обед		
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	2.00
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	12.70
54-12м	Плов с курицей	150	26.80
54-2хн	Компот из кураги	200	16.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	790	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Вторник		
	Обед		
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	6.00
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	10.00
54-10г	Картофель отварной в молоке	100	13.00

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	50	14.50
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	4.00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	10.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	830	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Среда		
	Обед		
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	3.00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	13.00
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	29.50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	12.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	890	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Четверг		
	Обед		
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	3.00
54-9с	Суп фасолевый	200	12.00
54-11г	Картофельное пюре	100	11.00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50	25.50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	6.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	780	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Пятница		
	Обед		
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	5.00
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	20.00
54-1г	Макароны отварные	100	9.00
54-23м	Биточек из курицы	50	13.50
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	10.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.80
	Итого за Обед	790	60.30
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	итого за 10 дней		603.00
	в среднем, в день		60.30
