



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для школьников ОВЗ с 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №2  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2



Титова С.А.

2023-2024гг

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилевского района М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,58</b>	<b>34,67</b>	<b>101,82</b>	<b>839,42</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>36,49</b>	<b>39,24</b>	<b>231,47</b>	<b>1451,06</b>		<b>71-72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 450</b>	<b>62,07</b>	<b>73,91</b>	<b>333,29</b>	<b>2290,48</b>		<b>136-02</b>

(лист 2)

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210		
	Салат из свежесы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29,42</b>	<b>44,29</b>	<b>80,68</b>	<b>658,54</b>		<b>64-30</b>
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
Рыба, тушеная в томате с овощами		100	9,75	4,95	3,8	105	229		
Картофельное пюре с маслом		180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
Чай с сахаром и лимоном.		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>			<b>822</b>	<b>24,32</b>	<b>24,73</b>	<b>101,61</b>	<b>758,77</b>		<b>71-72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 392</b>	<b>53,74</b>	<b>69,02</b>	<b>182,29</b>	<b>1417,31</b>		<b>136-02</b>	

Неделя: 1

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		570	18,04	62,14	84,46	987,1		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Макароник с мясом	180/90	35,57	39,68	51,06	707,77	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		890	51,23	51,87	153,97	1320,05		71-72
<b>Итого за день</b>		1 460	69,27	114,01	238,43	2307,15		136-02

(лист 4)

Неделя: 1

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Завтрак</b>		550	29,44	33,19	96,41	818,26		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
<b>Итого за Обед</b>		900	41,07	53,62	155,19	1337,71		71-72
<b>Итого за день</b>		1 450	70,51	86,81	251,6	2155,97		136-02

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: ОБЗ с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>		570	35,51	25,91	124,23	892,24		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268		
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Обед</b>		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		71-72
	<b>Итого за День</b>		1 470	65,18	79,72	277,81	2140,34		136-02

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: ОБЗ с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23,63	27,42	86,74	716,7		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		900	33,93	58,51	121,73	1175,83		71-72
<b>Итого за День</b>		1 450	57,56	85,93	208,47	1892,53		136-02

Неделя: 2

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	64-30	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,47	17,62	110,24	729,46			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203		
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Обед</b>		900	35,57	31	156,09	1078,41		71-72
	<b>Итого за день</b>		1 450	62,04	48,62	266,33	1807,87		136-02

Неделя: 2

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	48,34	40,72	144,39	1151,7		64-30
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Еннегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		922	21,8	73,85	108,62	1217,91		71-72
<b>Итого за день</b>		1 472	70,14	114,57	253,01	2369,61		136-02

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: ОБЗ с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,67</b>	<b>33,87</b>	<b>116,64</b>	<b>906,26</b>		<b>64-30</b>	
	Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
		Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
		Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>65,88</b>	<b>62,94</b>	<b>343,33</b>	<b>2239,54</b>		<b>71-72</b> <b>136-02</b>	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: ОБЗ с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288		
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/157	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>582</b>	<b>37,4</b>	<b>46,74</b>	<b>109,54</b>	<b>1022,8</b>		<b>64-30</b>	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
Салат из свежлы отварной с растительным маслом.		100	1,41	6,01	8,26	92,8	52		
Сок фруктовый или ягодный .		200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за день</b>	<b>1 432</b>	<b>68,49</b>	<b>143,44</b>	<b>249,9</b>	<b>2594,8</b>		<b>71-72</b> <b>136-02</b>	

Итого за период	14 506	644,88	878,97	2604,46	21215,6
Среднее значение за период		64,5	87,9	260,4	2121,6

Составил \_\_\_\_\_

Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_




ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139806

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 30.01.2023 по 30.01.2024