



Шановалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для школьников ОВЗ с 7-11 лет и старше  
МБОУ СОШ №2  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2



Титова С.А.

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутулян В.А. Ред. 2011г

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

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.	210	6,17	10,06	31,91	245,72	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)	15	6,96	8,85		108	15	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,08</b>	<b>29,8</b>	<b>95,74</b>	<b>756,62</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	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>770</b>	<b>32,92</b>	<b>34,79</b>	<b>193,32</b>	<b>1245,57</b>		<b>71-72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>55</b>	<b>64,59</b>	<b>289,06</b>	<b>2002,19</b>		<b>136-02</b>

(лист 2)

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	5,38	188,22	210		
	Салат из свежих отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	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>510</b>	<b>26,93</b>	<b>38,42</b>	<b>77</b>	<b>600,5</b>		<b>64-30</b>
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Рыба, тушенная в томате с овощами		70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229		
Картофельное пюре с маслом		150	3,23	9,33	21,67	187,69	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>732</b>	<b>22,55</b>	<b>21,39</b>	<b>95,31</b>	<b>692,79</b>		<b>71-72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 242</b>	<b>49,28</b>	<b>172,31</b>	<b>1293,29</b>		<b>136-02</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Неделя: 1						День: среда
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Тефтели мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	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>	<b>500</b>	<b>15,24</b>	<b>49,47</b>	<b>78,88</b>	<b>838,17</b>		<b>64-30</b>	
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Макаронник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285		
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	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>	<b>770</b>	<b>45,65</b>	<b>45,11</b>	<b>142,47</b>	<b>1187,92</b>		<b>71-72</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1 270</b>	<b>60,89</b>	<b>94,58</b>	<b>221,35</b>	<b>2026,09</b>		<b>136-02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Неделя: 1						День: четверг
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с овсяной крупой	210	6,22	6,23	18,82	156,24	101		
	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		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25,93</b>	<b>29,05</b>	<b>92,82</b>	<b>752,5</b>		<b>64-30</b>	
<b>Обед</b>									
	Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82		
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62		
	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 Обед</b>	<b>770</b>	<b>38,72</b>	<b>46,78</b>	<b>149,45</b>	<b>1211,94</b>		<b>71-72</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1 275</b>	<b>64,65</b>	<b>75,83</b>	<b>242,27</b>	<b>1964,44</b>		<b>136-02</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,32	20,29	112,34	764,09		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	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>		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		71-72
<b>Итого за день</b>		1 270	55,16	65,79	253,89	1876,15		136-02

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	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)	15	6,96	8,85		108	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	20,43	23,71	83,87	656,7		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Горошек овощной ( консервированный) ( Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	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>		770	29,48	50,34	113,73	1050,71		71-72
<b>Итого за день</b>		1 275	49,91	74,05	197,6	1707,41		136-02



Неделя: 2

День: вторник

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	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>		510	24,19	15,63	102,74	671,02	64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	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>		770	31,5	25,78	142,94	959,96	71-72	
<b>Итого за день</b>		1 280	55,69	41,41	245,68	1630,98	136-02	

Неделя: 2

День: среда

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным .	200/20	32,15	24,33	61,6	594	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>		500	41,03	35,2	130,39	1016,7	64-30
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	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>		792	19,62	60,62	99,54	1050,9	71-72	
<b>Итого за день</b>		1 292	60,65	95,82	229,93	2067,6	136-02	

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Макаронны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	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>500</b>	<b>27,64</b>	<b>31,48</b>	<b>111,52</b>	<b>856,1</b>		<b>64-30</b>
<b>Обед</b>								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	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>770</b>	<b>32,58</b>	<b>25,29</b>	<b>189,1</b>	<b>1137,05</b>		<b>71-72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>60,22</b>	<b>56,77</b>	<b>300,62</b>	<b>1993,15</b>		<b>136-02</b>

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Птица отварная с соусом.	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	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	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>542</b>	<b>34,27</b>	<b>42,81</b>	<b>102,06</b>	<b>945,02</b>		<b>64-30</b>
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,85</b>	<b>81,16</b>	<b>126,19</b>	<b>1361,94</b>		<b>71-72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 312</b>	<b>62,12</b>	<b>123,97</b>	<b>228,25</b>	<b>2306,96</b>		<b>136-02</b>



Итого за период	12 761	573,57	752,62	2380,96	18868,26
Среднее значение за период		57,4	75,3	238,1	1886,8

Составил \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_



*(Handwritten signature in blue ink)*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139806

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 30.01.2023 по 30.01.2024