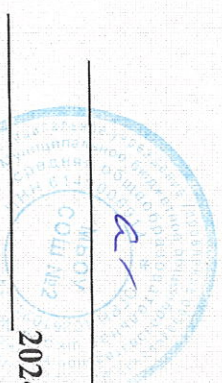


Шаповалов Н.Н.

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

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2


Титова С.А.
2024-2025гг

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ МБОУ 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.	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		500	18,77	23,18	91,25	668,07		
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 соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за день	770	32,92	34,79	193,32	1245,57		149,94
		1 270	51,69	57,97	284,57	1913,64		

(лист 2)

Рацион: ОВЗ МБОУ 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.	120	11,52	20,79	2,26	125,48	210		
	Салат из свежы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Пряник, (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332		
		500	24,46	31,11	127,68	788,38			
	Итого за Завтрак		200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Обед	Ци из свежей капусты с картофелем.	200						
		Рыба, тушеная 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(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		722	22,25	21,20	65,21	602,79			

1 232

49 81

32,9

22,39

140 1, 17

143-34

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Лист 07

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертель мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	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(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		510	15,94	50,35	81,9	863,51		
Обед	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	46,69	45,06	153,35	1239,66		
Итого за день		1 280	62,63	95,41	235,25	2103,17		149-94

(лист 4)

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,68	101		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15		
		500	22,63	22,25	87,71	659,69			
	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		
Обед	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		
	Итого за день		1 270	61,35	69,03	237,16	1871,63		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	135	7,62	8,09	37,31	256,46	171	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак		500	28,98	20,77	104,04	739,98		
Обед	Суп картофельный с крутой(рыбный)	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(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06	
	Итого за день		1 270	55,82	66,27	245,59	1852,04	

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	220	4,81	4,18	15,8	132	120	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак		500	17,05	16,8	78,58	562,45	
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).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		770	29,49	50,31	97,33	983,08		
Итого за день		1 270	46,54	67,11	175,91	1545,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/35	8,29	4,21	3,23	89,25	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(обогатщенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		500	22,46	14,85	96,6	634,57		
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.	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед	770	31,5	25,78	142,94	959,96		149,94
Итого за День		1 270	53,96	40,63	239,54	1594,53		

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223	
	Корейский напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		500	27,69	18,42	110,31	757,4		
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тертель мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая рчневая 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.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		792	19,57	60,62	100,99	1055,5		149,94
Итого за день		1 292	47,26	79,04	211,3	1812,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароньы отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		510	31,68	34,03	107,22	880,57		
Обед	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 соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	32,58	25,29	189,1	1137,05		
Итого за день		1 280	64,26	59,32	296,32	2017,62		149-94

(лист 10)

Рацион: ОБЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	283	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	366	
Итого за Завтрак		555	27,75	28,43	97,95	797,63		
Обед	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(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		
Итого за день		1 325	55,6	109,59	224,14	2159,57		149-94

Итого за период	12 759	545,92	696,87	2372,77	18351,8
Среднее значение за период		54,6	69,7	237,3	1835,2

Составил _____
Администратор

[Handwritten Signature]

Утвердил _____

[Handwritten Signature]



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 660892983636610343495086897874760057216308852795

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 25.01.2024 по 24.01.2025