

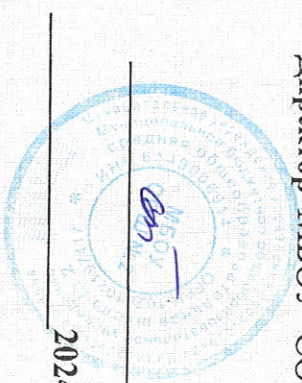
Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ ВШОД
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.

2024-2025гг

Сборник рецептов на пролонгацию во всех образовательных учреждениях Миллинский М.П. Тугельян В.А. Ред. 2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

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(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	11,8	144	15	
	Итого за Обед	550	24,73	34,29	98,36	823,42		
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)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	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 день		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		
		1 320	57,65	69,08	291,68	2068,99		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше
Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210		
	Салат из свежы отварной с растительным маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52		
	Кофейный напиток	200							
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,96	79,8	379		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	560		
	Пряник (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332		
	Итого за Завтрак		575	28,31	38,86	134,03	872,07		
	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(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 Обед	732	22,35	21,39	95,31	692,79			

Итого за день

1 307

50,66

60,25

229,34

1564,86

149,94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертые мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	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(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		550	15,93	58,84	78,88	930,56		
Итого за Обед		770	46,69	45,06	153,35	1239,66		
Итого за день		1 320	62,62	103,9	232,23	2170,22		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сул 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	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
Итого за Завтрак		550	28,59	32,81	92,95	802,26		
Обед	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(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		
Итого за день		1 320	67,31	79,59	242,4	2014,2		149-94

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	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		550	33,53	24,33	115,24	838,25		
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(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		1320	60,37	69,83	256,79	1950,31		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

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.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
Итого за Завтрак		550	22,78	27,04	83,28	700,7		
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	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	29,49	50,31	97,33	983,08		
Итого за день		1320	52,27	77,35	180,61	1683,78		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная 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(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		550	25,62	17,24	106,78	713,46		
Обед								
Прием пищи	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	
	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	31,5	25,78	142,94	959,96		
Итого за день		1 320	57,12	43,02	249,72	1673,42		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

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 сухим	160/20	26,31	19,9	50,4	486	223	
	Кофейный напиток.	200						
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	79,8	379	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	121,6	560	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		550	34,66	23,54	125,4	894,1		
Обед								
Прием пищи	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 ржаная 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(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		792	19,57	60,62	100,99	1055,5		
Итого за день		1 342	54,23	84,16	226,39	1949,6		149-94

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(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	45,29	144	15	
Итого за Завтрак		550	38,1	45,29	113,18	1034,26		
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 соленные (отруц).	60	0,24		39	150	70	
	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	
Итого за Обед		770	32,58	25,29	189,1	1137,05		
Итого за День		1 320	70,68	70,58	302,28	2171,31		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	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		610	33,68	35,58	108,07	928,42		
	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(обогатенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Итого за Обед		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		149-94	

Итого за период	13 269	594,44	774,5	2445,7	19537,05		
Среднее значение за период		59,4	77,5	244,6	1953,7		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____




ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 660892983636610343495086897874760057216308852795

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 25.01.2024 по 24.01.2025