

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенний период для ОВЗ
школьников МБОУ Кутейниковская ООШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Кутейниковская ООШ

 Фандо Валентина Васильевна

2022-2023г

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

Меню приготавливаемых блюд для ОВЗ на весенний период

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	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	25	4,05	1,7	21,1	116	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	17,88	23,17	86,06	641,37	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Котлеты рубленные из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		675	25,99	27,55	153,46	990,54	
Итого за день		1 175	43,87	50,72	239,52	1631,91	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210
	Капуста тушеная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
Итого за Завтрак		500	24,02	35,27	101,58	708,61	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра кабачковая	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		707	18,98	21,15	79,87	609,6	
Итого за день		1 207	43	56,42	181,45	1318,21	

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Завтрак		505	14,08	51,38	68,33	809,12	
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Капуста тушеная	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		665	22,06	29,47	108	807,74	
Итого за день		1 170	36,14	80,85	176,33	1616,86	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком-сгущенным .	130/20	21,92	16,59	42	405	223
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		505	28,55	19,36	109,41	744	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		655	26,63	27,76	98,77	773,31	
Итого за день		1 160	55,18	47,12	208,18	1517,31	

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Завтрак		505	28,64	21,18	101,48	730,07	
Обед							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		675	20,93	35,01	118,44	895,98	
Итого за день		1 180	49,57	56,19	219,92	1626,05	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
Итого за Завтрак		505	13,7	8,75	107,86	590	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259
	Горошек овощной (консервированный)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		655	21,26	36,89	91,89	803,49	
Итого за день		1 160	34,96	45,64	199,75	1393,49	

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Завтрак		505	22,73	15,1	90,46	611,92	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица тушеная в соусе сметанном	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из квашеной капусты	35	0,6	1,75	2,96	30	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		675	27,62	22,88	129,38	863,03	
Итого за день		1 180	50,35	37,98	219,84	1474,95	

(лист 8)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		510	22,12	19,45	94,18	658,93	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		697	15,35	47,38	80,84	834,45	
Итого за день		1 207	37,47	66,83	175,02	1493,38	

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	210/30	16,24	19,1	40,93	401,28	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		500	26,52	28,43	102,21	786,89	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		675	21,44	20,87	133,52	827,36	
Итого за день		1 175	47,96	49,3	235,73	1614,25	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		502	26,99	32,03	89,04	766,77	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		665	16,38	53,33	73,63	849,26	
Итого за день		1 167	43,37	85,36	162,67	1616,03	

Итого за период	11 781	441,87	576,41	2018,41	15302,44	
Среднее значение за период		44,2	57,6	201,8	1530,2	

Составил _____ Администратор:

Утвердил _____

