

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период для ОВЗ
школьников МБОУ Кутейниковская ООШ
Чертковский район

Согласовано



2023-2024г

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

Меню приготавливаемых блюд для ОВЗ на осенне-зимний период

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			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 рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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		655	22,86	22,8	150,41	922,74		
Итого за день		1 155	40,74	45,97	236,47	1564,11		154-30

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Салат из свеклы 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	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Завтрак		505	22,19	34,6	67,08	536,65		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	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		692	20,27	19,03	77,94	588,95		
Итого за день		1 197	42,46	53,63	145,02	1125,6		154-30

Рацион:		Неделя: 1			День: среда			
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	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	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	21,72	29,67	106,77	802,86		
Итого за день		1 170	35,8	81,05	175,1	1611,98	154-30	

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	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	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	21,73	22,05	81,9	628,73		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	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	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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	28,84	37,22	120,94	958,99		
Итого за день		1 155	50,57	59,27	202,84	1587,72	154-30	

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
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.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	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		655	18,42	29,28	115,43	821,97		
Итого за день		1 160	47,06	50,46	216,91	1552,04	154-30	

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	16,08	16,5	72,59	530,05		
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). (Осенне-зимний)	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		1 155	37,34	53,39	164,48	1333,54	154-30	

Рацион:		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 тушенная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	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	25,2	20,35	120,61	791,93	
Итого за день		1 180	47,93	35,45	211,07	1403,85	154-30

Рацион:		Неделя: 2			День: среда		
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							
	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		1 202	43,9	66,74	190,25	1578,45	154-30

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			(лист 9)	
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	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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	25,63	20,6	149,35	905,17		
Итого за день		1 175	52,15	49,03	251,56	1692,06	154-30	

Рацион:		Неделя: 2		День: пятница			(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	50/50	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	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	
Итого за Завтрак		507	33,67	37,04	84,53	820,45		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	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	19,59	62,99	96,04	1039,94		
Итого за день		1 172	53,26	100,03	180,57	1860,39	154-30	

