

Утверждаю

Шаповалов Н.И.



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

Согласовано

Директор МБОУ Кутейниковская ООШ
Волоков Сергей Александрович
2022-2023г



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне -зимний период для детей ОВЗ

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
Итого за Завтрак		430	7,95	45,71	42,85	630,56		61,01	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102		
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294		
	Соус сметанный №330	20	0,28	1	1,17	14,82	330		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203		
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321		
	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		695	29,61	64,38	129,74	1253,48		80
	Итого за день		1 125	37,56	110,09	172,59	1884,04		141,01

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		505	18,08	32,96	60,21	489,02		61,01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	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	
Итого за Обед		707	21,76	27,97	99,75	756,19		80
Итого за день		1 212	39,84	60,93	159,96	1245,21		141,01

Рацион: ОВЗ Чертково		Неделя: 1				День: среда				(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223			
	Чай с сахаром.	200	*0,07	0,02	15	60	376			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
	Итого за Завтрак	410	25,93	30,46	53,36	604,54	61,01			
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103			
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279			
	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			
	Итого за Обед	675	18,42	21,23	139,27	843,42	80			
Итого за день	1 085	44,35	51,69	192,63	1447,96	141,01				
Рацион: ОВЗ Чертково		Неделя: 1				День: четверг				(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181			
	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			
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
	Итого за Завтрак	455	19,11	29,68	70,63	644,68	61,01			
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			
	Итого за Обед	655	26,63	27,76	98,77	773,31	80			
Итого за день	1 110	45,74	57,44	169,4	1417,99	141,01				

Рацион: ОВЗ Чертково		Неделя: 1				День: пятница				(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229			
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332			
Итого за Завтрак		480	14,65	18,61	89,49	605,74	61,01			
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			
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171			
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349	560			
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	527			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	80			
Итого за Обед		675	25,12	34,74	134,27	973,79	141,01			
Итого за день		1 155	39,77	53,35	223,76	1579,53				
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 крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121			
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15			
Итого за Завтрак		455	12,33	20,57	41,17	416,3	61,01			
Обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88			
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259			
	Горошек овощной (консервированный), (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349	560			
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	527			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	80			
Итого за Обед		665	23,02	38,62	103,75	878,21	141,01			
Итого за день		1 120	35,35	59,19	144,92	1294,51				

Рацион: ОВЗ Чертково		Неделя: 2				День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188		
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540		
	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
	Итого за Завтрак	532	11,21	22,71	83,19	605,13	61,01		
Обед									
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	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 (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47		
	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	675	27,91	57,23	117,76	1132,09	80		
	Итого за день	1 207	39,12	79,94	200,95	1737,22	141,01		

Рацион: ОВЗ Чертково		Неделя: 2				День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	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		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак	440	19,81	27,17	74,35	637,06	61,01		
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 пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171		
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67		
	Чай с сахаром и лимоном	200/157	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	19,54	26,11	103,94	754,88	80		
	Итого за день	1 137	39,35	53,28	178,29	1391,94	141,01		

Рацион: ОВЗ Чертково		Неделя: 2				День: четверг			(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332		
	Итого за Завтрак	460	22,86	25,29	102,79	745,23		61,01	
Обед									
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96		
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232		
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128		
	Овощи соленные (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	685	22,41	24,95	150,15	933,41		80	
	Итого за день	1 145	45,27	50,24	252,94	1678,64		141,01	

Рацион: ОВЗ Чертково		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.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288		
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	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		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак	452	22,25	33,09	60,67	643,83		61,01	
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82		
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540		
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203		
	Салат из свежкл 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	680	23,36	21,19	98,84	688,5		80	
	Итого за день	1 132	45,61	54,28	159,51	1332,33		141,01	

