



Шапурлов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников ОВЗ
МБОУ Роголиковская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Роголиковская ООШ

Стахурлова Н.П.

2024г



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ

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 и лимоном.	200/10/5	0,13	0,02	14,72	60,05	377	
	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	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		615	19,23	23,58	100,77	735,62		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Овощи соленые (огурец).	30	0,12		19,5	75	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		530	17,73	20,16	113,27	727,64		
Итого за день		1 145	36,96	43,74	214,04	1463,26		149-94

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

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 свеклы 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	
Итого за Завтрак		500	24,46	31,11	127,68	788,38		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,88	2,48	1,9	52,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		522	9,75	12,29	44,88	348,68		
Итого за день		1 022	34,21	43,4	172,56	1137,06		149-94

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	115/20	18,63	17,7	18,5	307,51	223	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/10/5	0,13	0,02	14,72	60,05	377	
	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	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		515	26,72	21,21	85,77	680,66		
Обед	Суп картофельный с горохом .	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	30	0,39	0,97	1,88	17,88	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед		540	15,9	25,58	80,41	638,68		
Итого за день		1 055	42,62	46,79	166,18	1319,34		149-94

Рацион: ОВЗ

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	3,7	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	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	
	Сок фруктовый или ягодный .(0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		700	27,63	23,25	188,71	1083,69		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	150	3,45	10,35	24,01	204,3	82	
	Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	291	
	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,44	24,51	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		500	17,66	25,63	76,31	628,39		
Итого за день		1 200	45,29	48,88	265,02	1712,08		149-94

Рацион: ОВЗ		Неделя: 1			День: пятница				
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		
	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		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
Итого за Завтрак		600	29,38	21,17	113,84	807,48			
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	101		
	Котлеты ,биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268		
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128		
	Икра свекольная	30	0,41	2,28	2,82	33,27	75		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед		530	12,55	25,08	80,1	617,11			
Итого за день		1 130	41,93	46,25	193,94	1424,59		149-94	

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2			День: понедельник				
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(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		
	Круассан (45гр- шт)	45	2,8	3,3	77,3	354	330,01		
Итого за Завтрак		545	19,85	20,1	155,88	916,45			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88		
	Жаркое по-домашнему	120	8,72	21,3	11,8	275,81	259		
	Горошек овощной (консервированный).	30	0,89	0,06	1,86	11,43	131		
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед		500	12,27	24,95	41,86	455,89			
Итого за день		1 045	32,12	45,05	197,74	1372,34		149-94	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	279	
	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(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	
	Сок фруктовый или ягодный .(0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		700	24,55	24,09	203,34	1141,64		
Обед	Суп картофельный с горохом .	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	50	5,97	5,06	1,76	76,5	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Салат из квашеной капусты.	30	0,51	1,5	2,54	25,71	47	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		530	15,93	14,21	82,56	544,1		
Итого за день		1 230	40,48	38,3	285,9	1685,74		149-94

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223	
	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	
	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.	150	2,13	2,76	11,28	86,55	108	
	Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Винегрет овощной .	30	0,42	3,01	2,19	37,53	67	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		530	8,19	36,45	46,7	566,37		
Итого за день		1 030	35,88	54,87	157,01	1323,77		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны 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(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	
	Сок фруктовый или ягодный .(0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		700	32,04	29,13	208,22	1232,57		
Обед								
	Рассольник Ленинградский	150	1,21	3,05	7,19	64,35	96	
	Печень, тушенная в соусе	50	6,87	4,79	4,49	88,96	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Овощи соленые (огурец).	30	0,12		19,5	75	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		530	16,37	14,43	106,83	640,51		
Итого за день		1 230	48,41	43,56	315,05	1873,08		149-94

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	288	
	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(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	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		555	27,75	28,43	97,95	797,63		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	150	3,45	10,35	24,01	204,3	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	30	0,42	1,8	2,48	27,84	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		540	13,25	52,63	59,39	774,3		
Итого за день		1 095	41	81,06	157,34	1571,93		149-94

Итого за период	11 182	398,9	491,9	2124,78	14883,19		
Среднее значение за период		39,9	49,2	212,5	1488,3		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

