



Шаповалов Н.Н.

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

Согласовано

Директор МБОУ Туроверовская ООШ



Лаптуров В.И.

2023-2024гг

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОБЗ			День: понедельник			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
		445	12,95	20,03	60,4	490,27	64-30
Итого за Завтрак							
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 пшеничная с маслом	100	4,36	5,02	23,74	159,81	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
Итого за Обед							71-72
Итого за день							136-02
							(лист 2)

(лист 2)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1									
День: вторник									
Завтрак									
		Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
		Салат из свежеты отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
		Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
			420	15,64	27,04	42,3	362,62		64-30
Итого за Завтрак									
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.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
			542	9,76	12,29	46,25	354,27		71-72
Итого за Обед									
Итого за день									
									136-02

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: ОВЗ		Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		420	18,77	14,81	69,4	503,7		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(яичный)	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	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		555	12,73	25,46	84,8	640,59		71-72
	Итого за день	975	31,5	40,27	154,2	1144,29		136-02

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2		День: понедельник			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
		445	11,37	14,23	49,33	396,05		64-30
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).	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		525	12,41	24,99	60,07	531,42		71-72
	Итого за день	970	23,78	39,22	109,4	927,47		136-02

Рацион: ОВЗ			Неделя: 2		День: четверг			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Макароны 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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		64-30	
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 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		
Итого за Обед		555	16,5	14,43	114,31	670,95		71-72	
Итого за День		990	36,27	37,98	188,6	1274,96		136-02	
								(лист 10)	

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			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 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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	64-30
Итого за Завтрак								
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.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	71-72
		565	13,42	52,95	61,82	787,42		136-02
Итого за день								
		1 012	35,63	82,42	122,43	1398,2		

