

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенний период для школьников(ОВЗ)

МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ



Авраменко И.В.

2021-2022г

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

Меню приготавливаемых блюд на весенний период

Рацион: ОВЗ

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		425	7,91	42,09	42,79	597,51		61-01
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		470	9,79	48,76	67,86	789,42		38-99
Итого за день		895	17,7	90,85	110,65	1386,93		100-00

(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.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	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		400	20,41	31,94	44,36	425,53		61-01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
		492	3,44	5,57	33,06	212,55		38-99
Итого за день		892	23,85	37,51	77,42	638,08		100-00

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	150	28,98	27,54	28,77	478,35	223	
	Сгущённое молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		400	39,2	37,14	118,07	969,35		61-01
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	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	
Итого за Обед		470	4,29	3,49	58,82	306,68		38-99
Итого за день		870	43,49	40,63	176,89	1276,03		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
Итого за Завтрак		445	12,95	20,03	60,4	490,27		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
	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	
Итого за Обед		470	4,26	5,98	42,17	247,75		38-99
Итого за день		915	17,21	26,01	102,57	738,02		100-00

Рацион: ОБЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			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	
	Овощи соленные (огурец)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	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	
Итого за Завтрак		450	11,76	12,64	68,18	452,19		61-01
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	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		470	4,61	3,31	64,35	325,92	38-99
Итого за день		920	16,37	15,95	132,53	778,11		100-00

Рацион: ОБЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	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	
	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		445	11,38	14,23	49,33	396,05		61-01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	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		470	4,41	5,55	60,14	329,92	38-99
Итого за день		915	15,79	19,78	109,47	725,97		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	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	
Итого за Завтрак		477	19,02	16,1	67,88	510,52		61-01
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102	
	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	
	Итого за Обед	470	8,75	48,81	56,98	737,68		38-99
Итого за день		947	27,77	64,91	124,86	1248,2		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			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		61-01
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	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	
	Итого за Обед	492	5,23	5,21	43,95	267,05		38-99
Итого за день		927	25	28,76	118,24	871,06		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак	385	17,81	17,58	61,67	490,93		61-01
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	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	470	4,66	5,69	64,22	347,42		38-99
Итого за день		855	22,47	23,27	125,89	838,35		100-00

(лист 10)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
	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	
	Итого за Обед	470	4,26	5,98	42,17	247,75		38-99
Итого за день		917	26,47	35,45	102,78	858,53		100-00

Итого за период	9 053	236,12	383,12	1181,3	9359,28		
Среднее значение за период		23,6	38,3	118,1	935,9		

Составил _____ Администратор 2

Утвердил _____

