



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.

2023г



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	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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		445	16,75	23,11	70,57	575,63		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	80	3,49	4,02	19	127,85	171	
	Овощи соленые (огурец).	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		475	15,4	18,19	95,04	626,12		71-72
Итого за день		920	32,15	41,3	165,61	1201,75		136-02

(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.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	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)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		390	15,58	27,11	38,96	349,51		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63	229	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128	
	Икра кабачковая..	25	0,48	2,23	1,93	29,75	57	
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		505	11,13	15,01	44,61	377,52		71-72
Итого за день		895	26,71	42,12	83,57	727,03		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

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	
	Итого за Завтрак	420	7,87	38,46	42,72	564,46		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом .	150	4,29	28,89	9,37	329,55	102	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	80	2,9	3,11	16,27	104,57	203	
	Капуста тушеная .	25	0,57	0,67	2,44	18,39	321	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	480	15,68	48,82	70	811,84		71-72	
Итого за день	900	23,55	87,28	112,72	1376,3		136-02	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	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	380	35,34	33,47	114,23	905,57		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	150	1,03	3,11	7,2	61,29	82	
	Плов из курицы	140	14,35	17,09	24,43	311,45	291	
	Салат из моркови с сахаром	25	0,31	0,02	2,87	20,43	62	
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	485	17,28	20,84	55,71	498,97		71-72
Итого за день	865	52,62	54,31	169,94	1404,54		136-02	

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	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (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	
Итого за Завтрак		445	18,87	14,81	85,65	566,2		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	101	
	Котлеты ,бюточки 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	25	0,34	1,9	2,35	27,72	75	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		495	12,32	24,7	73,29	584,66		71-72
Итого за день		940	31,19	39,51	158,94	1150,86		136-02

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.	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		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Жаркое по-домашнему	140	10,18	24,85	13,77	321,78	259	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		485	13,56	28,51	53,57	541,67		71-72
Итого за день		930	24,94	42,74	102,9	937,72		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	16	
	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	64-30
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,53	509,53		
Обед	Суп картофельный с горохом .	150	4,29	28,89	9,37	329,55	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	50	5,97	5,06	1,76	76,5	290	
	Салат из квашеной капусты	25	0,43	1,25	2,11	21,43	47	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	80	4,52	4,8	22,11	151,98	171	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	71-72
Итого за Обед		475	17,58	40,6	77,02	774,79		71-72
Итого за день		927	32,66	61,25	138,55	1284,32		136-02

(лист 8)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

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	20,6	17,4	35,6	382,5	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		435	22,96	21,93	70,57	586,55	
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.	80	0,7	18,19	3,6	180,9	171	
	Винегрет овощной .	25	0,35	2,51	1,82	31,28	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	150/15/7	0,1	0,02	11,78	48,04	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		497	7,98	31,4	43,72	508,93		71-72
Итого за день		932	30,94	53,33	114,29	1095,48		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

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		64-30
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,21	3,05	7,19	64,35	96	
	Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,39	106,75	261	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128	
	Овощи соленые (огурец).	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	505	14,07	15,61	84,95	554,05		71-72	
Итого за день	940	33,84	39,16	159,24	1158,06		136-02	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ

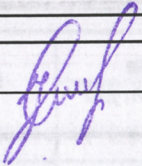
Неделя: 2

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		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	150	1,03	3,11	7,2	61,29	82	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	80	0,7	18,19	3,6	180,9	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	480	9,22	38,97	34,33	535,19		71-72	
Итого за день	927	31,43	68,44	94,94	1145,97		136-02	

Итого за период	9 176	320,03	529,44	1300,7	11482,03		
Среднее значение за период		32	52,9	130,1	1148,2		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

