

Утверждаю

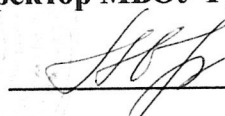
Шаповалов Н.Н.



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

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ

 Авраменко И.В.

01.09.2023 на 2023-2024гг

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 .	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		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	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		555	16,58	19,19	116,85	727,92		71-72
Итого за день		1 000	29,53	39,22	177,25	1218,19		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	
	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		420	15,64	27,04	42,3	362,62		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	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		962	25,4	39,33	88,55	716,89		136-02
Итого за день								

Рацион: ОВЗ

		Неделя: 1				День: среда			(лист 3)	
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	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	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45			
	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		565	15,04	25,8	74,07	607,86			71-72	
Итого за день		985	22,91	64,26	116,79	1172,32			136-02	

Рацион: ОВЗ

		Неделя: 1				День: четверг			(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101			
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Итого за Завтрак		445	16,79	19,46	58,11	490,41			64-30	
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	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62			
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560			
Итого за Обед		525	17,72	25,63	78,89	640,46			71-72	
Итого за день		970	34,51	45,09	137	1130,87			136-02	

(лист 5)

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	
	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(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	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	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	12,73	25,46	84,8	640,59		71-72
Итого за день		975	31,5	40,27	154,2	1144,29		136-02

(лист 6)

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	4,37	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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	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: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/20	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	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	14,46	10,41	61,09	416,48		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Птица тушенная 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	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
	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	16,13	14,46	87,21	566,33		71-72
Итого за день		975	30,59	24,87	148,3	982,81		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,59	42	405	223	
	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	24,28	21,12	76,97	609,05		64-30
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	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	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		577	8,33	36,95	48,76	580,63		71-72
Итого за день		962	32,61	58,07	125,73	1189,68		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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	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).	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

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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 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	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		565	13,42	52,95	61,82	787,42		71-72
Итого за день		1 012	35,63	82,42	122,43	1398,2		136-02

Итого за период	9 801	302,73	470,73	1368,25	11155,68		
Среднее значение за период		30,3	47,1	136,8	1115,6		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

