

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД на осенне-зимний период для школьников ОВЗ с 12 лет и старше МБОУ Грековская ООШ г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ

Авраменко И.В.

2023-2024гг

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше		Неделя: 1	1	<b>День:</b> понедельник				
	Наименование блюла	D	Пищевые вещества			Энерге-	Nº	House
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Вавтрак		•			•	•	•	
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,58	34,67	101,82	839,42		70-00
Обед					•	•		
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Обед		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		79-94
<b>Итого за день</b>		1 450	62,07	73,91	333,29	2290,48		149-94
		•					(лист 2)	

**Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	,	П	ищевые вещест	тва	Энерге-	. No	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак					•	•	•	
•	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	29,42	44,29	80,68	658,54		70-00
Обед						-	-	
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		822	24,32	24,73	101,61	758,77		79-94
Итого за день		1 392	53,74	69,02	182,29	1417,31		149-94

Рацион: ОВ3 с 12 лет и старше		Неделя:	1		День:	среда	(лист о)	
Приста пини	Наименование блюда	Dog 6 Tions	Пищевые вещества			Энерге-	Nº	House
Прием пищи	паименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак		!						
	Тефтели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Завтрак		570	18,04	62,14	84,46	987,1		70-00
Обед						•		
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Макаронник с мясом .	180/90	35,57	39,68	51,06	707,77	285	
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Обед	·	890	51,23	51,87	153,97	1320,05		79-94
Ітого за день	·	1 460	69,27	114,01	238,43	2307,15		149-9
Рацион: ОВЗ с 12 лет	T M CTANUIO	Неделя:	1		Понн	HOTPODE	(лист 4)	
ацион. ОБЗ С 12 Ле	і и старше	педеля:				четверг	1 1	
			Г	JALLIABLIA BALLIAC	rp a	Juenre-		

Пищевые вещества Энерге-Nº Вес блюда Цена Прием пищи Наименование блюда тическая рецептуры Жиры Белки Углеводы ценность Завтрак 250 7,41 7,42 22,41 186 101 Суп молочный с овсяной крупой 3,87 145,36 382 Какао с молоком. 200 3,1 25,17 66,1 Масло сливочное ( порциями) 10 0,08 7,25 0,13 14 20 15 9,28 11,8 144 Сыр твердый (порциями) 30 2,32 0,9 14,94 91,2 560 Хлеб пшеничный 40 2,72 33,76 185,6 527 Хлеб ржано-пшеничный 6,48 550 Итого за Завтрак 29,44 33,19 96,41 818,26 70-00 Обед 250 5,74 17,25 40,02 340,5 82 Борщ с капустой и картофелем.. 28,69 622,91 180/100 34,18 48,87 291 Плов из курицы Салат из моркови с сахаром 100 1,23 0,09 11,48 81,7 62 Кофейный напиток. 200 19,96 79,8 379 560 Хлеб пшеничный 30 2,32 0,9 14,94 91,2 Хлеб пшеничный 40 3,09 1,2 19,92 121,6 560 Итого за Обед 900 41,07 53,62 155,19 1337,71 79-94 1 450 70,51 86,81 251,6 2155,97 149-94 Итого за день

(лист 5)

Рацион: ОВЗ с 12 лет	и старше	Неделя: 1			День:	пятница		
			Пищевые вещества		гва	Энерге-	Nº	House
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
автрак		•		•	•	•	•	
	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Завтрак		570	35,51	25,91	124,23	892,24		70-00
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Обед		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		79-9
1того за день		1 470	65,18	79,72	277,81	2140,34		149-9
Рацион: ОВЗ с 12 лет	и старше	Неделя: 2	!		День:	понедельник	(лист 6)	
	1	1			Долог	I	1	
			П	ищевые вещес		Энерге-	Nº	Have
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П Белки	ищевые вещес			№ рецептуры	Цена
				· · · · · ·	гва Т	Энерге- тическая		Цена
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	гва Углеводы	Энерге- тическая ценность	рецептуры	Цена
	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.	Вес блюда <b>-</b>		· · · · · ·	углеводы 17,95	Энерге- тическая ценность 150	рецептуры	Цена
	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .	Вес блюда <b>-</b> 250 200	Белки 5,47	Жиры	углеводы 17,95 19,96	Энерге- тическая ценность 150 79,8	рецептуры 120 379	Цена
	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный	Вес блюда - 250 200 30	Белки 5,47 2,32	Жиры 4,75 0,9	Углеводы  17,95  19,96  14,94	Энерге- тическая ценность 150 79,8 91,2	рецептуры 120 379 560	Цена
	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда - 250 200 30 40	Белки 5,47 2,32 6,48	Жиры 4,75 0,9 2,72	Углеводы  17,95  19,96  14,94  33,76	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6	рецептуры 120 379 560 527	Цена
	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)	Вес блюда - 250 200 30 40 10	Белки 5,47 2,32 6,48 0,08	Жиры 4,75 0,9 2,72 7,25	Углеводы  17,95  19,96  14,94	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1	рецептуры 120 379 560 527 14	Цена
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20	Белки 5,47 2,32 6,48 0,08 9,28	Жиры 4,75 0,9 2,72 7,25 11,8	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144	рецептуры 120 379 560 527	
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)	Вес блюда - 250 200 30 40 10	Белки 5,47 2,32 6,48 0,08	Жиры 4,75 0,9 2,72 7,25	Углеводы  17,95  19,96  14,94  33,76	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1	рецептуры 120 379 560 527 14	
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20	Белки 5,47 2,32 6,48 0,08 9,28	Жиры 4,75 0,9 2,72 7,25 11,8	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144	рецептуры 120 379 560 527 14	
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)  Сыр твердый (порциями)  Щи из свежей капусты с картофелем.	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20 550 250	5,47 2,32 6,48 0,08 9,28 23,63	Жиры  4,75  0,9 2,72 7,25 11,8 27,42  4,95	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13 86,74 7,9	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144 716,7	рецептуры 120 379 560 527 14 15	
завтрак Птого за Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)  Сыр твердый (порциями)  Щи из свежей капусты с картофелем.  Жаркое по-домашнему	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20 550 250 250 180/100	5,47  2,32 6,48 0,08 9,28 23,63  1,77  20,35	Жиры  4,75  0,9 2,72 7,25 11,8 27,42  4,95  49,7	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13 86,74 7,9 27,54	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144 716,7 89,75	рецептуры  120 379 560 527 14 15  88 259	
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)  Сыр твердый (порциями)  Щи из свежей капусты с картофелем.	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20 550 250	5,47 2,32 6,48 0,08 9,28 23,63	Жиры  4,75  0,9 2,72 7,25 11,8 27,42  4,95	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13 86,74 7,9	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144 716,7	рецептуры 120 379 560 527 14 15	
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)  Сыр твердый (порциями)  Щи из свежей капусты с картофелем.  Жаркое по-домашнему  Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20 550 250 180/100 100	5,47  2,32 6,48 0,08 9,28 23,63  1,77  20,35	Жиры  4,75  0,9 2,72 7,25 11,8 27,42  4,95  49,7	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13 86,74 7,9 27,54	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144 716,7 89,75	рецептуры  120 379 560 527 14 15  88 259	
Завтрак	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью.  Кофейный напиток .  Хлеб пшеничный  Хлеб ржано-пшеничный  Масло сливочное ( порциями)  Сыр твердый (порциями)  Щи из свежей капусты с картофелем.  Жаркое по-домашнему  Горошек овощной ( консервированный). (Осеннезимний)	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20 550 250 180/100 100 200	5,47  2,32 6,48 0,08 9,28 23,63  1,77  20,35 2,95	Жиры  4,75  0,9 2,72 7,25 11,8 27,42  4,95  49,7 0,19  0,05	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13 86,74 7,9 27,54 6,19	Энерге- тическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144 716,7 89,75 643,55 38,1	рецептуры  120 379 560 527 14 15 88 259 131	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Наименование блюда  Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное ( порциями) Сыр твердый (порциями)  Щи из свежей капусты с картофелем.  Жаркое по-домашнему Горошек овощной ( консервированный). (Осеннезимний)	Вес блюда - 250 200 30 40 10 20 550 250 180/100 100	5,47  2,32 6,48 0,08 9,28 23,63  1,77  20,35 2,95	Жиры  4,75  0,9 2,72 7,25 11,8 27,42  4,95  49,7 0,19	Углеводы  17,95 19,96 14,94 33,76 0,13 86,74  7,9 27,54 6,19	Энергетическая ценность  150 79,8 91,2 185,6 66,1 144 716,7 89,75 643,55 38,1	рецептуры  120 379 560 527 14 15  88 259	Цена 70-00

900

1 450

33,93

57,56

58,51

85,93

121,73

208,47

1175,83

1892,53

79-94

149-94

Итого за Обед

Итого за день

(лист 7) Рацион: OB3 с 12 лет и старше Неделя: 2 День: вторник

r advicin obe e iz vie	. // C14PEC	подоли			H01.151	Втории		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Γ	Тищевые вещес <sup>.</sup>	гва	Энерге- тическая	Nº	Цена
прием пищи	Паименование олюда	Белки Жиры		Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	цена
Вавтрак		•		•	•	•	•	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0.02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,47	17,62	110,24	729,46		70-00
Обед		•	,	•	•		•	
• •	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	†	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0.9	14,94	91.2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Обед	70100 PAGITO HEIGHT HIBM	900	35,57	31	156,09	1078,41	02.	79-94
Итого за день		1 450	62,04	48,62	266,33	1807,87		149-9
пого од допе			02,0.	.0,02	200,00	.00.,0.	(лист 8)	
Рацион: ОВЗ с 12 лет	г и старше	Неделя:	2		День:	среда	(**************************************	
			Г	Пищевые вещества Эне			Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак				ļ	ļ	ļ	ļ	
<b>Јавтрак</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Запеканка из творога с молоком стущенным.	230/20	39,40	29,03	75,0	123	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	550	48,34	40,72	144,39	1151,7	1	70-00
Обед			,		,	, ,	•	, , , ,
<del>D</del>	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Винегрет овощной .	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	<del>- •</del>	922	21,8	73,85	108,62	1217,91		79-94
		4 470	70.44	-,	050,04	,		

1 472

Итого за день

70,14

114,57

253,01

2369,61

149-94

(лист 9)

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше		Неделя:	<b>Теделя:</b> 2 <b>День:</b> четверг					
		D	Г	Іищевые вещест	гва	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак				•	•	•	-	
	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		530	29,67	33,87	116,64	906,26		70-00
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	<u>-</u>	900	36,21	29,07	226,69	1333,28		79-94
Итого за день		1 430	65,88	62,94	343,33	2239,54		149-94
		· •	•				(лист 10)	

(лист 10)
Рацион: OB3 с 12 лет и старше Неделя: 2 День: пятница

	Наименование блюда	5 (	Г	Іищевые вещест	тва	Энерге-	Nº	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Вавтрак		'			•	•	•	
	Птица отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
1того за Завтрак		582	37,4	46,74	109,54	1022,8		70-00
Обед		-				-		
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
1того за Обед		900	31,09	96,7	140,36	1572		79-94
1того за день		1 482	68.49	143.44	249.9	2594.8		149-94

Итого за период	14 506	644,88	878,97	2604,46	21215,6	
Среднее значение за период		64,5	87,9	260,4	2121,6	

Составил	Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_