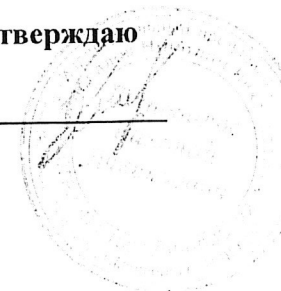


Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



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

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ



2024-2025гг

МЕНЮ ОБЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
250	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с м.д.ж.е 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-823, Бел-25, Жир-34, Угл-98		
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с м.д.ж.е 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассычатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193		
Итого за день		ЭЦ-2 069, Бел-58, Жир-69, Угл-292		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с медом 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
55	Пряник ,(печенье)	ЭЦ-282, Бел-5, Жир-4, Угл-58		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-872, Бел-28, Жир-39, Угл-134		
<u>Обед</u>				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с медом 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-693, Бел-22, Жир-21, Угл-95		
Итого за день		ЭЦ-1 565, Бел-51, Жир-60, Угл-229		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОБЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/50	Тефтели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-931, Бел-16, Жир-59, Угл-79		
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
150/90	Макаронник с мясом . <small>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сушари панирочные</small>	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
60	Салат из белокачанной капусты свежей <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 240, Бел-47, Жир-45, Угл-153		
Итого за день		ЭЦ-2 170, Бел-63, Жир-104, Угл-232		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОБЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
250	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с с.м.д.жс 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
200	Какао с молоком.. <small>молоко с с.м.д.жс 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-802, Бел-29, Жир-33, Угл-93		
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
150/90	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 212, Бел-39, Жир-47, Угл-149		
Итого за день		ЭЦ-2 014, Бел-67, Жир-80, Угл-242		

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

149-94



МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-214, Бел-16, Жир-11, Угл-11		261
160	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-304, Бел-9, Жир-10, Угл-44		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-838, Бел-34, Жир-24, Угл-115		
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142		
Итого за день		ЭЦ-1 950, Бел-60, Жир-70, Угл-257		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Суп молочный с вермишелью. <small>молоко с д.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-701, Бел-23, Жир-27, Угл-83		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150/90	Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		131
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-983, Бел-29, Жир-50, Угл-97		
Итого за день		ЭЦ-1 684, Бел-52, Жир-77, Угл-181		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/30	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, помидор, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-713, Бел-26, Жир-17, Угл-107		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цып, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143		
Итого за день		ЭЦ-1 673, Бел-57, Жир-43, Угл-250		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
160/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-486, Бел-26, Жир-20, Угл-50		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сулари папировочные, сметана, яйцо куриное, соль йодированная</i>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-894, Бел-35, Жир-24, Угл-125		
Обед				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>			
60	Винегрет овощной .	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>			
200/15/7	Чай с сахаром.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 056, Бел-20, Жир-61, Угл-101		
Итого за день		ЭЦ-1 950, Бел-54, Жир-84, Угл-226		

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

149-94



МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с лдэс 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 034, Бел-38, Жир-45, Угл-113		
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе <i>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 137, Бел-33, Жир-25, Угл-189		
Итого за день		ЭЦ-2 171, Бел-71, Жир-71, Угл-302		
			149-94	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
60/30	Птица отварная с соусом.	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
	<i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>			
150	Рис припущенный	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-928, Бел-34, Жир-36, Угл-108		
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	<i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>			
90	Котлеты ,биточки мясные.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
	<i>свинина, молоко с жиром 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>			
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
	<i>свекла, масло растительное.</i>			
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126		
Итого за день		ЭЦ-2 290, Бел-62, Жир-117, Угл-234		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

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 .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак		550	24,73	34,29	98,36	823,42		
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
Овощи соленные (огурец).		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогатченный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед			770	32,92	34,79	193,32	1245,57		
Итого за день			1 320	57,65	69,08	291,68	2068,99		149,94

(лист 2)

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210		
	Салат из свежых отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Пряник .(печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332		
	Итого за Завтрак		575	28,31	38,86	134,03	872,07		
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
		Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Чай с сахаром и лимоном.		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Хлеб пшеничный(обогатченный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Итого за Обед		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		732	22,35	21,39	95,31	692,79			

Итого за день	1 307	50,66	60,25	229,34	1564,86	149-94
---------------	-------	-------	-------	--------	---------	--------

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 1			День: среда			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	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(обогатщенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Завтрак		550	15,93	58,84	78,88	930,56			
Обед									
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Макароник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285		
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	46,69	45,06	153,35	1239,66			
Итого за день		1 320	62,62	103,9	232,23	2170,22		149-94	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 1			День: четверг			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
Итого за Завтрак		550	28,59	32,81	92,95	802,26			
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82		
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	38,72	46,78	149,45	1211,94			
Итого за день		1 320	67,31	79,59	242,4	2014,2		149-94	

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 1				День: пятница		№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Завтрак	550	33,53	24,33	115,24	838,25			
	Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
		Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
		Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06			
Итого за день		1 320	60,37	69,83	256,79	1950,31		149-94	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 2				День: понедельник		№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак	550	22,78	27,04	83,28	700,7			
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
		Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
		Горошек овощной (консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
Чай с сахаром.		200	0,07	0,02	15	60	376		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	29,49	50,31	97,33	983,08			
Итого за день		1 320	52,27	77,35	180,61	1683,78		149-94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак								
		550	25,62	17,24	106,78	713,46		
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из квашеной капусты.	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед								
		770	31,5	25,78	142,94	959,96		
Итого за день								
		1 320	57,12	43,02	249,72	1673,42		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком стученным	160/20	26,31	19,9	50,4	486	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак								
		550	34,66	23,54	125,4	894,1		
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
	Чай с сахаром.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед								
		792	19,57	60,62	100,99	1055,5		
Итого за день								
		1 342	54,23	84,16	226,39	1949,6		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 2				День: четверг		№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
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(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак		550	38,1	45,29	113,18	1034,26		
	Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
		Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
Овощи соленые (огурец).		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед			770	32,58	25,29	189,1	1137,05		
Итого за день			1 320	70,68	70,58	302,28	2171,31		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 2				День: пятница		№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	Итого за Завтрак		610	33,68	35,58	108,07	928,42		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
		Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
Салат из свеклы отварной с растительным маслом.		60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
Сок фруктовый или ягодный .		200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
Итого за Обед		770	27,85	81,16	126,19	1361,94			
Итого за день		1 380	61,53	116,74	234,26	2290,36		149-94	

