

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период ОВЗ 1-4 класс, ОВЗ 5-11 класс
для школьников МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Грековская ООШ

Вайденко Н.В.

Вайденко Н.В.

2025-2026г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ 1-4класс, ОВЗ 5-11 класс

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	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		500	19,46	23,85	88,94	658,63		
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за обед		470	5,37	3,04	68,98	344,38		
Итого за день		970	24,83	26,89	157,92	1003,01		149-94

(лист 2)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	19,73	32,03	58,17	459,28		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
Итого за обед		470	3,47	5,17	30,83	192,37		
Итого за день		970	23,2	37,2	89	651,65		149-94

(лист 3)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	11,12	47,94	58,15	716,56		
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за обед		470	8,17	5,47	68,06	374,38		
Итого за день		970	19,29	53,41	126,21	1090,94		149-94

(лист 4)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Завтрак		500	24,27	18,93	92,78	646,56		
обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за обед		470	7,32	17,45	69,22	467,06		
Итого за день		970	31,59	36,38	162	1113,62		149-94

(лист 5)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	21,97	15,09	80,23	551,17		
обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за обед		470	4,65	2,91	63,63	311,88		
Итого за день		970	26,62	18	143,86	863,05		149-94

(лист 6)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	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		500	13,48	14,48	62,16	450,47		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
Итого за обед		470	3,42	5,17	31,09	192,32		
Итого за день		970	16,9	19,65	93,25	642,79		149-94

(лист 7)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	19,44	12,64	80,95	529,14		
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за обед		470	8,17	5,47	68,06	374,38		
Итого за день		970	27,61	18,11	149,01	903,52		149-94

(лист 8)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		505	24,87	20,65	75,92	616,6		
обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
Итого за обед		470	5,21	4,81	41,98	246,82		
Итого за день		975	30,08	25,46	117,9	863,42		149-94

(лист 9)

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	235	15,9	18,71	40,08	392,92	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	23,86	26,07	93,28	710,44		
обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за обед		470	4,7	5,29	63,5	333,38		
Итого за день		970	28,56	31,36	156,78	1043,82		149-94
(лист 10)								

(лист 10)

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	90	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	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	29,38	32,57	79,94	735,04		
обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за обед		470	8,32	17,65	69,46	472,06		
Итого за день		970	37,7	50,22	149,4	1207,1		

Итого за период	8735	266,38	316,68	1345,33	9382,92		
Среднее значение за период		26,638	31,668	134,533	938,292		149-94

Составил _____ Администратор

Утвердил

