



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период ОВЗ 1-4 класс
для школьников МБОУ Ольхово-Рогская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Ольхово-Рогская СОШ



2025-2026г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутелян В.А. Ред. 2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ с 7-11лет

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет

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 .	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	5,41	6,67	69,05	377,43		
Итого за день		975	24,87	30,52	157,99	1036,06		149,94

(лист 2)

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
		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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
		475	3,51	8,8	30,9	225,42		
Итого за день		975	23,24	40,83	89,07	684,7		149,94

Рацион: Меню ОБЗ с 7-11лет			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		480	12,81	11,37	68,06	446,38		
Итого за день		980	23,93	59,31	126,21	1162,94		149,94

Рацион: Меню ОБЗ с 7-11лет			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
		475	7,36	21,08	69,29	500,11		
Итого за день		975	31,63	40,01	162,07	1146,67		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	4,69	6,54	63,7	344,93		
Итого за день		975	26,66	21,63	143,93	896,1		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
		480	8,06	11,07	31,09	264,32		
Итого за день		980	21,54	25,55	93,25	714,79	149,94	

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	8,21	9,1	68,13	407,43		
Итого за день		975	27,65	21,74	149,08	936,57	149,94	

Итого за день			373	21,33	21,94	143,93	333,37	
Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
		475	5,25	8,44	42,05	279,87		
Итого за день		980	30,12	29,09	117,97	896,47		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
		480	9,34	11,19	63,5	405,38	
Итого за день		980	33,2	37,26	156,78	1115,82	149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 7-11лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
		475	8,36	21,28	69,53	505,11	
Итого за день		975	37,74	53,85	149,47	1240,15	149,94

Итого за период	9 770	280,58	359,79	1345,82	9830,27		
Среднее значение за период		28,1	36	134,6	983		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

