



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период ОВЗ 5-11 класс  
для школьников МБОУ Ольхово-Рогская СОШ  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Ольхово-Рогская СОШ



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

**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ с 12 лет и старше**

Рацион: Меню ОВЗ 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 . | 230       | 6,76             | 11,02 | 34,95    | 269,12                  | 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 |                                        | 510       | 19,76            | 24,33 | 90,46    | 670,33                  |             |        |
| 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    |                                        | 985       | 25,17            | 31    | 159,51   | 1047,76                 |             | 149,94 |

(лист 2)

Рацион: Рацион: Меню ОВЗ 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.                              | 160       | 15,37            | 27,72 | 3,01     | 167,31                  | 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         |        |
|               |                                                 | 510       | 20,69            | 33,76 | 58,36    | 469,74                  |             |        |
| 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 |                                                 | 985       | 24,2             | 42,56 | 89,26    | 695,16                  |             | 149,94 |



| Рацион: Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше |                                    |           |                  |       |          |                         |             | (лист 3) |
|-------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Неделя: 1                                 |                                    |           | День: среда      |       |          |                         |             |          |
| 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. | 160       | 1,4              | 36,38 | 7,19     | 361,8                   | 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                   | 510       | 11,21            | 50,21 | 58,6     | 739,17                  |             |          |
| 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                             |                                    | 990       | 24,02            | 61,58 | 126,66   | 1185,55                 |             | 149,94   |

| Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше |                                     |           |                  |       |          |                         |             | (лист 4) |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Неделя: 1                         |                                     |           | День: четверг    |       |          |                         |             |          |
| 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 | 160       | 9,03             | 9,59  | 44,22    | 303,95                  | 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                    | 510       | 24,83            | 19,53 | 95,54    | 665,56                  |             |          |
| 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                     |                                     | 985       | 32,19            | 40,61 | 164,83   | 1165,67                 |             | 149,94   |

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

| 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. | 160       | 5,81             | 6,22  | 32,53    | 209,14                  | 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 |                                       | 510       | 22,34            | 15,48 | 82,26    | 564,24                  |             |        |
| 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    |                                       | 985       | 27,03            | 22,02 | 145,96   | 909,17                  |             | 149,94 |

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |        |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                  |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |        |
| Завтрак          |                                    |           |                  |       |          |                            |                |        |
|                  | Суп молочный с вермишелью.         | 240       | 5,25             | 4,56  | 17,24    | 144                        | 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 |                                    | 510       | 13,7             | 14,67 | 62,88    | 456,47                     |                |        |
| 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    |                                    | 990       | 21,76            | 25,74 | 93,97    | 720,79                     |                | 149,94 |

| Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше |                                     |           | 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 | 160       | 6,98             | 8,03  | 37,99    | 255,7                   | 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                  |                                     | 510       | 19,88            | 13,14 | 83,32    | 545,12                  |             |          |
| 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                     |                                     | 985       | 28,09            | 22,24 | 151,45   | 952,55                  |             | 149,94   |

| Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше |                                   |           | 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. | 160       | 22,08            | 20,98 | 21,92    | 364,46                  | 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                  |                                   | 515       | 26,25            | 21,96 | 77,29    | 639,38                  |             |          |
| 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                     |                                   | 990       | 31,5             | 30,4  | 119,34   | 919,25                  |             | 149,94   |



| Рацион: Меню ОВЗ с 12 лет и старше |                                   |           |                  |       |          |                         | (лист 9)    |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Неделя: 2                          |                                   |           | День: четверг    |       |          |                         |             |
| Прием пищи                         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                    |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                            | Макароны отварные с сыром         | 240       | 16,24            | 19,1  | 40,93    | 401,28                  | 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                   |                                   | 505       | 24,2             | 26,46 | 94,13    | 718,8                   |             |
| 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                      |                                   | 985       | 33,54            | 37,65 | 157,63   | 1124,18                 | 149,94      |

| Рацион: Меню ОВЗ с 12 лет и старше |                                   |           |                  |       |          |                         | (лист 10)   |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| 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                   | 160       | 3,88             | 4,59  | 39,11    | 213,28                  | 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                   |                                   | 510       | 29,62            | 32,86 | 82,38    | 748,37                  |             |
| 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                      |                                   | 985       | 37,98            | 54,14 | 151,91   | 1253,48                 | 149,94      |

|                            |       |        |        |         |         |  |  |
|----------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|--|--|
| Итого за период            | 9 865 | 285,48 | 367,94 | 1360,52 | 9973,56 |  |  |
| Среднее значение за период |       | 28,5   | 36,8   | 136,1   | 997,4   |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

