



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период ОВЗ 5-11 класс
для школьников МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



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

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

Рацион: Меню 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								
	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 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	29,67	32,86	82,12	748,42		
	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	34,36	39,4	145,82	1093,35		149,94

(лист 2)

Рацион: Меню с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(рисовый).	240	5,78	6,09	20,2	158,88	101	
	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	
Итого за Завтрак		510	14,14	13,5	75,71	488,09		
	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
		475	7,43	21,1	63,28	476,12		
Итого за день		985	21,57	34,6	138,99	964,21		149,94

Рацион: Меню с 12 лет и старше			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.	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		
	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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		480	10,01	8,94	68,98	416,38		
Итого за день		990	21,22	59,15	127,58	1155,55	149,94	

Рацион: Меню с 12 лет и старше		Неделя: 1		День: четверг			(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	101	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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	15,94	17,03	70,92	506,77		
	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	24,15	26,13	139,05	914,2	149,94	

Рацион: Меню с 12 лет и старше			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	160	15,37	27,72	3,01	167,31	210	
	Горошек овощной (консервированный).	90	2,66	0,17	5,57	34,29	131	
	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	
	Итого за Завтрак	510	25,95	31,62	61,71	486,07		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	73	
	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	4,46	8,72	60,07	343,93		
Итого за день		985	30,41	40,34	121,78	830		149,94

Рацион: Меню с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
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.	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	22,29	15,48	82,52	564,19		
	Суп картофельный с клецками .	250	2,1	3,36	12,14	87,25	91	
	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	9,42	9,46	63,66	385,38		
Итого за день		990	31,71	24,94	146,18	949,57		149,94

Рацион: Меню с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	230	6,61	5,99	21,66	166,98	100	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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	15,74	16,2	71,96	502,63		
	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,82	4,91	12,74	102,5	63	
	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	3,51	8,76	36	238,12		
Итого за день		985	19,25	24,96	107,96	740,75		149,94

Рацион: Меню с 12 лет 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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		510	25,79	21,7	70,58	588,2		
	Суп картофельный вермишелевый.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	5,41	6,67	68,73	363,93		
Итого за день		985	31,2	28,37	139,31	952,13		149,94

Рацион: Меню с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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	15,89	21,23	85,25	604,77		
	Суп картофельный рыбный	250	5,61	3,03	15,67	112,25	90,01	
	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	12,93	9,13	67,19	410,38		
Итого за день		990	28,82	30,36	152,44	1015,15	149,94	

Рацион: Меню с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	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		570	23,23	36,95	127,22	936,79		
	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		1 045	31,44	46,05	195,35	1344,22	149,94	

итого за период	9 925	274,13	354,3	1414,46	9959,13		
Среднее значение за период		27,4	35,4	141,4	995,9		

Составил _____  Администратор

Утвердил _____ 

