

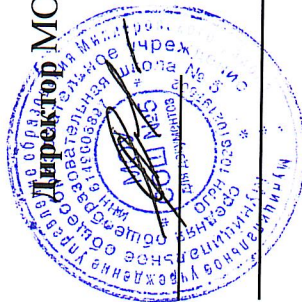


Шолохову Н.Н. утверждаю

Шолохов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
ОВЗ 1-4 класс МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Согласовано



2025-2026гг

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ 1-4кл

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5

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	150	3,64	4,3	36,67	199,95	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		500	29,43	32,57	79,68	735,09		
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	
Итого за Обед		475	4,69	6,54	63,7	344,93		
Итого за день		975	34,12	39,11	143,38	1080,02		149,94

(лист 2)

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(рисовый).	230	5,54	5,84	19,36	152,26	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	
	Фрукты или ягоды свежие (мандарин).	100	0,26	0,17	11,41	52	338,01	
Итого за Завтрак		600	14,16	13,42	86,28	533,47		
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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
Итого за Обед		475	7,43	21,1	63,28	476,12		
Итого за день		1 075	21,59	34,52	149,56	1009,59		149,94

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5			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 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	
Итого за Обед		480	10,01	8,94	68,98	416,38		
Итого за день		980	21,13	56,88	127,13	1132,94	149,94	

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5			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	220	6,52	6,53	19,72	163,68	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		
	Йогурт кисло-молочный .(в стаканчике)	115	12	4	16	212	386		
Итого за Завтрак		615	27,65	20,74	86,02	711,33			
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		
Итого за Обед		475	8,21	9,1	68,13	407,43			
Итого за день		1 090	35,86	29,84	154,15	1118,76	149,94		

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
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	
	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		500	24,99	29,89	61,52	475,61		
Обед								
	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	
Итого за Обед		475	4,46	8,72	60,07	343,93		
Итого за день		975	29,45	38,61	121,59	819,54	149,94	

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5			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.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	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	500	21,92	15,09	80,49	551,12		
Обед	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	
	Итого за Обед	480	9,42	9,46	63,66	385,38		
Итого за день		980	31,34	24,55	144,15	936,5	149,94	

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5			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.	220	6,33	5,73	20,72	159,72	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	
	Фрукты или ягоды свежие (мандарин).	100	0,26	0,17	11,41	52	338,01	
	Итого за Завтрак	600	15,72	16,11	82,43	547,37		
Обед	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	
	Итого за Обед	475	3,51	8,76	36	238,12		
Итого за день		1 075	19,23	24,87	118,43	785,49	149,94	

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5							Неделя: 2		День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	150	21,92	16,59	42	405	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	500	25,63	17,31	90,66	628,74					
Обед	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				
	Итого за Обед	475	5,41	6,67	68,73	363,93					
Итого за день		975	31,04	23,98	159,39	992,67		149,94			

Рацион: ОБЗ МОУ СОШ №5			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 .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	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	
	Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
	Итого за Завтрак	700	20,59	21,75	184,73	1017,07		
Обед	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	
	Итого за Обед	480	12,93	9,13	67,19	410,38		
Итого за день		1 180	33,52	30,88	251,92	1427,45	149,94	

Рацион: ОБЗ МОУ СОШ №5		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	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Овощи соленные (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		560	22,67	36,35	124,46	917,79	
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
Итого за Обед		475	8,21	9,1	68,13	407,43	
Итого за день		1 035	30,88	45,45	192,59	1325,22	149,94

Итого за период	10 340	288,16	348,69	1562,29	10628,18		
Среднее значение за период		28,8	34,9	156,2	1062,8		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

