

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для школьников ОВЗ МОУ СОШ №5 с 7-11 лет
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Филипенко Т.И.

2023г.



Шаповалов Н.Н.

Утверждено

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОБЗ МОУ СОШ №5

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	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	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		445	12,95	20,03	60,4	490,27		70-00
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом	50	4,9	2,42	5,5	63,18	281	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	70	3,05	3,51	16,62	111,87	171	
	Винегрет овощной	20	0,28	2,01	1,46	25,02	67	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
Итого за Обед		460	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за день		905	12,21	10,24	75,72	466,35		79-94
			25,16	30,27	136,12	956,62		149-94

(лист 2)

Рацион: ОБЗ МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78		70-00
Обед	Борщ свекольный	150	1,28	3,17	8,51	68,55	86	
	Голубцы ленивые	70	6,18	3,96	8,86	95,81	315	
	Соус с томатом и луком	15	0,17	0,63	1,2	11,18	366	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		405	9,22	8,38	39,78	281,34		79-94
Итого за день		852	31,43	37,85	100,39	892,12		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осenne-зимний)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	70,00
	Хлеб пшеничный	420	16,66	26,56	36,13	337,3		
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с крупой(пшениый)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	101	
	Печень, тушеная в соусе	50/25	10,3	7,18	6,74	133,44	261	
	Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,96	11,56	100,1	128	
	Овощи соленные (огурец). (Осenne-зимний)	20	0,08		13	50	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Итого за Обед								
Итого за день	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79,94
		495	15,65	14,39	80,24	530,32		149,94
		915	32,31	40,95	116,37	867,62		

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с Маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак								
Обед	Хлеб пшеничный	420	7,8	38,44	47,68	584,26		70,00
	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	50/25	8,96	7,59	2,63	114,75	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с Маслом	70	3,95	4,2	19,35	132,98	171	
	Салат из белокочанной капусты свежей	20	0,26	0,65	1,25	11,92	45	
Итого за Обед								
Итого за день	Кисель из яблoк сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	79,94
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		485	15,81	16,05	61,48	470,02		149,94
Итого за день								
		905	23,61	54,49	109,16	1054,28		

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушеная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		420	20,15	15,36	70,8	517,96		70-00
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90	
Итого за Обед	Рагу овощное (3-й вариант)	140	2,62	5,98	13,99	120,26	362	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за День		460	8,35	8,4	65,06	382,94		79-94
		880	28,5	23,76	135,86	900,9		149-94

(лист 6)

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200	5,8	5,48	18,57	146,8	101	
	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	490	10,68	10,33	76,07	454		70-00
Обед	Суп картофельный с крутой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
Итого за Обед	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,1	7,13	19,28	177,75	308	
	Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за День		460	13,05	10,96	71,41	450,16		79-94
		940	23,73	21,29	147,48	904,16		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сушеными	100/20	17,54	13,27	33,6	324	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	70,00
Итого за Завтрак			355	19,9	17,8	68,57	528,05	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,88	2,48	1,9	52,5	229	
	Рис припущенный	70	1,7	2,01	17,11	93,31	305	
	Салат из моркови с сахаром	20	0,25	0,02	2,3	16,34	62	
Итого за Обед	Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79,94
	Итого за Обед	460	10,02	6,85	65,29	389,62		136,02
Итого за день		815	29,92	24,65	133,86	917,67		

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(речневый)	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	70,00
	Итого за Завтрак	445	13,04	15,93	47,09	398,45		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	3,45	10,35	24,01	204,3	82
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом		50	7,67	4,94	5,32	96,25	324	
Молочным		70	2,54	2,72	14,23	91,5	203	
Макаронные изделия отварные с маслом							45	
Салат из белокочанной капусты свежей (Осенне-зимний)		20	0,26	0,65	1,25	11,92		
Компот из смеси сухофруктов		150	0,83		31,71	134,53	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79,94
	Итого за Обед	460	16,29	19,26	86,48	599,3		149,94
Итого за день		905	29,33	35,19	133,57	997,75		

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/20	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	70-00
Итого за Завтрак		420	14,46	10,41	61,09	416,48		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	286,96	291	
	Салат из свежих отварной с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79-94
Итого за Обед		460	16,21	18,47	71,54	533,2		149-94
Итого за день		880	30,67	28,88	132,63	949,68		

(лист 10)

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак		435	8,18	9,76	48,85	329,45	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272	
	Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	20	0,08		13	50	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79-94
Итого за Обед		470	14,44	11,18	81,8	506,88		149-94
Итого за день		905	22,62	20,94	130,65	836,33		

Итого за период	8 902	277,28	318,27	1276,09	9277,13		
Среднее значение за период		27,7	31,8	127,6	927,7		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____


