

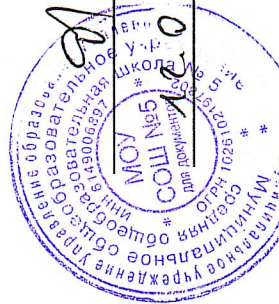


Шаповалов Н.П.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенний период
для школьников ОВЗ МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5


Филоненко Т.И.
2024г

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

Меню приготавливаемых блюд

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.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	70-00
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73	
	Залепанка картофельная с мясом.	120	9,1	7,13	19,28	177,75	308	
	Салат из квашеной капусты.	20	0,34	1	1,69	17,14	47	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71		134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79-94
Итого за Обед		460	12,85	11,66	67,73	441,07		79-94
Итого за день		907	35,06	41,13	128,34	1051,85		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).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	11,05	12,71	57,01	402,01	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	70	3,95	4,2	19,35	132,98	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71		134,53	349	
Итого за Обед		460	14,67	11,39	75,97	480,87		79-94
Итого за день		895	25,72	24,1	132,98	882,88		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Трап	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	70-00
Итого за Завтрак		420	7,87	38,46	42,72	564,46		
Д	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	291	
	Овощи соленные (огурец).	20	0,08		13	50	70	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79-94
		460	15,57	16,99	77,74	536,33		
		880	23,44	55,45	120,46	1100,79		149-94
	Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Трап	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	12,92	16,36	52,9	424,85	
Д	Суп картофельный с горохом .	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	50	5,88	3,42	1,21	59,38	266	
Итого за Обед	Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	79-94
Итого за день		915	26,43	28,54	119,58	879,07		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	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	того за Завтрак	420	20,46	29,64	46,3	422,66		70-00
Обед	Рассольник ленинградский .	150	1,2	3,07	10,16	73,05	82	
	Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	70	2,54	2,72	14,23	91,5	203	
	Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71	134,53	60,8	349	
того за Обед	460	9,54	15,23	73,22	483,42	560	79-94	
того за день	880	30	44,87	119,52	906,08		149-94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная 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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	того за Завтрак	420	16,35	12,28	60,63	432,5		70-00
Обед	Суп картофельный с клецками .	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	70	0,61	15,92	3,15	158,29	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71	134,53	60,8	349	
того за Обед	460	10,05	36,03	61,6	624,53	560	79-94	
того за день	880	26,4	48,31	122,23	1057,13		149-94	

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	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	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								70-00
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,88	2,48	1,9	52,5	229	
	Картофель отварной .	80	1,64	2,19	13,24	81,88	136	
	Овощи соленые (огурец).	20	0,08		13	50	70	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
Итого за Обед								79-94
Итого за день								149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученым .	100/20	17,54	13,27	33,6	324	223	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	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							
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Птица тушенная в соусе с овощами	120	10,43	3,18	3,32	109,04	319	
	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед								79-94
Итого за день								149-94

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	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	того за Завтрак б/ед	435	8,24	14,11	65,36	438,07		70-00
того за Обед	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01	
	Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	70	3,05	3,51	16,62	111,87	171	
	Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	31,71		134,53	349	
того за День	460	12,21	14,77	74,85	498,09		79-94	
того за День	895	20,45	28,88	140,21	936,16		149-94	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227		
	Капуста тушеная	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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		
	того за Завтрак б/ед	407	14,51	17,73	40,27	394,79		70-00	
	того за Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
		Печень, тушенная в соусе	40/20	8,24	5,74	5,39	106,75	261	
		Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
Салат из белокачанной капусты свежей		20	0,26	0,65	1,25	11,92	45		
Компот из смеси сухофруктов		150	0,83	31,71		134,53	349		
того за День	480	15,88	15,13	69,79	503,05		79-94		
того за День	887	30,39	32,86	110,06	897,84		149-94		

того за период	8 869	274,54	351,36	1237,7	9421,38
среднее значение за период		27,5	35,1	123,8	942,1

Составил _____
 Администратор

Утвердил _____

