

Утверждаю

Шаповалов Н.Н. _____



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников ОВЗ МБОУ Сохрановская СОШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Сохрановская СОШ



Чеснокова Елена Александровна

09.01.2023г. 2022-2023г

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки Жиры Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	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	16,75	23,11	70,57	575,63		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	675	25,99	27,55	153,46	990,54		
	Итого за день	1 120	42,74	50,66	224,03	1566,17		149-30

(лист 2)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки Жиры Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	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	
	Итого за Завтрак	390	15,58	27,11	39,96	349,51		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	707	18,98	21,15	79,87	609,6		
	Итого за день	1 097	34,56	48,26	118,83	959,11		149-30

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: среда

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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		420	7,87	38,46	42,72	564,46		
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Сосиски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,66	0,95	31,4	127,63	354	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Обед		665	23,39	63,77	107,26	1128,54		
Итого за день		1 085	31,26	102,23	149,98	1693		149-30

(лист 4)

Рацион: ОВЗ Чертково

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223	
	Сладенное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		380	35,34	33,47	114,23	905,57		
Итого за Завтрак								
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	369	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Обед		655	26,63	27,76	98,77	773,31		
Итого за День		1 035	61,97	61,23	213	1678,88		149-30

Рацион: ОБЗ Чертково

Неделя: 1

День: пятница

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		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171		
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70		
	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		445	18,87	14,81	85,65	566,2			
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268		
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128		
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,6	42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Обед		675	20,93	35,01	118,44	895,98		149-30
	Итого за день		1 120	39,8	49,82	204,09	1462,18		

Рацион: ОБЗ Чертково

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		445	11,38	14,23	49,33	396,05		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		655	21,26	36,89	91,89	803,49		149-30
Итого за день		1 100	32,64	51,12	141,22	1199,54		

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: ОВЗ Чертково

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	16		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171		
	Салат из свежклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52		
	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		
		452	15,08	20,65	61,53	509,53			
	Итого за Завтрак Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
		Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
		Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	42,28		179,37	349		
Итого за Обед Итого за День	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
		675	28,95	57,18	128,64	1183,83			
		1 127	44,03	77,83	190,17	1693,36		149-30	

Неделя: 2

День: среда

Рацион: ОВЗ Чертково

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222		
	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		
		385	17,81	17,58	61,67	490,93			
	Итого за Завтрак Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
		Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
		Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
		Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Обед Итого за День	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
		697	15,35	47,38	80,84	834,45			
		1 082	33,16	64,96	142,51	1325,38		149-30	

Итого за период	10 988	399,96	633,33	1725,88	14469,03
Среднее значение за период		40	63,3	172,6	1446,9

Составил _____ Администратор

Утвердил _____


