

Утверждаю



Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне- зимний период для ОВЗ с 12 лет и старше  
школьников МБОУ Чертковская СОШ №1  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ №1



Торба Татьяна Ивановна

09.01.2024 2023-2024г

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

## Менюготавливаемых блюд для ОВЗ с 12 лет и старше

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	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.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за Завтрак</b>		570	17,26	21,9	92,91	658,27	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		880	34,09	38,26	218,05	1374,26	
<b>Итого за день</b>		1 450	51,35	60,16	310,96	2032,53	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого за Завтрак</b>		655	28,49	43,77	89,02	684,94	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,7	157,5	229
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		852	26,8	26,23	90,09	734,47	
<b>Итого за день</b>		1 507	55,29	70	179,11	1419,41	

Рацион: ОВЗ

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	100/50	9,49	21,97	15,83	304,09	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	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
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>17,77</b>	<b>65,69</b>	<b>86,37</b>	<b>1030,32</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Гуляш.	100/50	16,4	44,52	3,48	479,87	260
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Кисель из ябл. сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>36,19</b>	<b>62,72</b>	<b>129,57</b>	<b>1250,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 615</b>	<b>53,96</b>	<b>128,41</b>	<b>215,94</b>	<b>2280,96</b>	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

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
	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
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,68</b>	<b>24,4</b>	<b>119,4</b>	<b>811,73</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>42,06</b>	<b>54,16</b>	<b>155,61</b>	<b>1324,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>66,74</b>	<b>78,56</b>	<b>275,01</b>	<b>2136,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	100/50	20,6	14,36	13,47	266,88	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	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
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>38,7</b>	<b>28,27</b>	<b>135,26</b>	<b>972,02</b>
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>27,27</b>	<b>52,83</b>	<b>140,16</b>	<b>1171,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>65,97</b>	<b>81,1</b>	<b>275,42</b>	<b>2143,32</b>	

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>18,15</b>	<b>111,24</b>	<b>707,05</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>31,53</b>	<b>57,53</b>	<b>108,31</b>	<b>1099,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>49,01</b>	<b>75,68</b>	<b>219,55</b>	<b>1806,08</b>	



Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Лист 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,7	157,5	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	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
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>30,42</b>	<b>19,58</b>	<b>120,48</b>	<b>808,36</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100/50	17,91	15,18	5,27	229,5	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>39,14</b>	<b>35,08</b>	<b>144,43</b>	<b>1078,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 615</b>	<b>69,56</b>	<b>54,66</b>	<b>264,91</b>	<b>1886,47</b>	

(лист 8)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	29,23	22,11	56	540	223
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>35,86</b>	<b>24,88</b>	<b>123,41</b>	<b>879</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,49	21,97	15,83	304,09	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>952</b>	<b>22,56</b>	<b>80,19</b>	<b>100,48</b>	<b>1242,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 507</b>	<b>58,42</b>	<b>105,07</b>	<b>223,89</b>	<b>2121,47</b>	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	230/60	19,63	23,08	49,46	484,88	204
	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
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого за Завтрак</b>		650	31,41	32,91	131,74	966,49	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Печень, тушенная в соусе	100/50	20,6	14,36	13,47	266,88	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		930	40,68	32,88	217,76	1345,44	
<b>Итого за день</b>		1 580	72,09	65,79	349,5	2311,93	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ

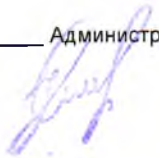
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная с соусом.	100/50	36,03	46,04	2,26	566,95	288
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305
	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
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за Завтрак</b>		707	47,16	53,99	108,91	1128,09	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Гуляш.	100/50	16,4	44,52	3,48	479,87	260
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		930	32,53	111,55	115,33	1605	
<b>Итого за день</b>		1 637	79,69	165,54	224,24	2733,09	

Итого за период	15 336	622,08	884,97	2538,53	20871,9
Среднее значение за период		62,2	88,5	253,9	2087,2

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_

