

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников
МБОУ Колодезянская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Колодезянская СОШ

Шаповага О.Г.



2022-2023г



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ

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	
	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		61-01
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед		470	5,33	3,44	69,7	358,42	
Итого за день		915	22,08	26,55	140,27	934,05		100-00

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

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	
	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	38,96	349,51	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	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	
	Итого за Обед		492	3,44	5,57	33,06	212,55	
Итого за день		882	19,02	32,68	72,02	562,06		100-00

Рацион: ОВЗ

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	
Итого за Завтрак		420	7,87	38,46	42,72	564,46		61-01
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102	
	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		470	8,75	48,81	56,98	737,68		38-99
Итого за день		890	16,62	87,27	99,7	1302,14		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	200	38,64	36,72	38,36	637,8	223	
	Сгущённое 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	
Итого за Завтрак		450	48,86	46,32	127,66	1128,8		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		470	4,26	5,98	42,17	247,75		38-99
Итого за день		920	53,12	52,3	169,83	1376,55		100-00

Рацион: ОВЗ

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 соленые (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		61-01
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед		470	4,61	3,31	64,35	325,92	
Итого за день		915	23,48	18,12	150	892,12		100-00

Рацион: ОВЗ

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.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед		470	4,41	5,55	60,14	329,92	
Итого за день		915	15,79	19,78	109,47	725,97		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,82	141,35	16	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свеклы 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	
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,52	509,53		61-01
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,05	31,4	127,63	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		470	8,75	48,81	56,98	737,68		38-99
Итого за день		922	23,83	69,46	118,5	1247,21		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

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	
Итого за Завтрак		385	17,81	17,58	61,67	490,93		61-01
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	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	
Итого за Обед		492	5,23	5,21	43,95	267,05		38-99
Итого за день		877	23,04	22,79	105,62	757,98		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	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	
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		61-01
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед		470	4,66	5,69	64,22	347,42	
Итого за день		905	24,43	29,24	138,51	951,43		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	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		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед		470	4,26	5,98	42,17	247,75	
Итого за день		917	26,47	35,45	102,78	858,53		

Итого за период	9 058	247,88	393,64	1206,7	9608,04		
Среднее значение за период		24,8	39,4	120,7	960,8		100-00

Составил _____ Администратор

Утвердил _____