

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на весенний период для ОВЗ с 7 лет до 11 лет  
для школьников МБОУ Тихо- Журавская ООШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Тихо- Журавская ООШ



Позднякова Наталья Михайловна

2023-2024г

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

**Меню приготавливаемых блюд на весенний период для ОВЗ от 7 лет до 11 лет**

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	6
	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	658,22	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Котлеты рубленные из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Овощи соленые (огурец)	60	0,24		39	150	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>		750	30,52	33,81	179,9	1168,77	
<b>Итого за день</b>		1 320	47,78	55,71	272,81	1826,99	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	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>		615	27,92	41,37	85,72	647,82	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	13,65	6,93	5,32	147	229
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	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>		762	24,82	22,88	83,79	668,49	
<b>Итого за день</b>		1 377	52,74	64,25	169,51	1316,31	

Рацион: ОВЗ		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	90/50	8,86	20,5	14,78	283,82	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	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>645</b>	<b>16,87</b>	<b>57,4</b>	<b>83,97</b>	<b>942,21</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Гуляш.	90/50	15,3	41,55	3,25	447,87	260
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	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>800</b>	<b>32,38</b>	<b>56,24</b>	<b>117,42</b>	<b>1125,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 445</b>	<b>49,25</b>	<b>113,64</b>	<b>201,39</b>	<b>2068,14</b>	

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	200	5,92	5,93	17,93	148,8	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>520</b>	<b>23,79</b>	<b>23,51</b>	<b>116,71</b>	<b>789,41</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	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>750</b>	<b>36,32</b>	<b>45,8</b>	<b>136,03</b>	<b>1135,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>60,11</b>	<b>69,31</b>	<b>252,74</b>	<b>1924,55</b>	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Печень, тушенная в соусе	90/50	19,22	13,4	12,57	249,09	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	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>		645	35,63	25,51	126,07	897,24	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	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>		750	24,44	44,52	128,13	1035,26	
<b>Итого за день</b>		1 395	60,07	70,03	254,2	1932,5	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	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	6
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
<b>Итого за Завтрак</b>		520	16,82	17,58	109,08	689	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259
	Горошек овощной ( консервированный)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	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>		750	27,08	49,36	100,31	973,91	
<b>Итого за день</b>		1 270	43,9	66,94	209,39	1662,91	

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	13,65	6,93	5,32	147	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	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>		645	28,13	17,58	112,98	749,92	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90/50	16,72	14,17	4,91	214,2	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	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>	800	35,07	29,86	131,27	959,66	
<b>Итого за день</b>		1 445	63,2	47,44	244,25	1709,58	

(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	150/20	24,84	18,8	47,6	459	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>	525	31,47	21,57	115,01	798	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Тефтели мясные с соусом	90/50	8,86	20,5	14,78	283,82	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	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>	822	20,39	66,96	91,4	1075,47		
<b>Итого за день</b>		1 347	51,86	88,53	206,41	1873,47	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	200/40	16,24	19,1	40,93	401,28	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	6
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого за Завтрак</b>		600	28,02	28,93	123,21	882,84	
<b>Обед</b>							
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Печень, тушенная в соусе	90/50	19,22	13,4	12,57	249,09	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	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>		800	37,04	29,1	180,17	1149,21	
<b>Итого за день</b>		1 400	65,06	58,03	303,38	2032,05	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная с соусом.	90/50	33,63	42,97	2,11	529,15	288
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	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>		667	44,03	50,06	101,43	1050,3	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Гуляш.	90/50	15,3	41,55	3,25	447,87	260
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	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>		800	29,44	95,91	102,44	1399,94	
<b>Итого за день</b>		1 467	73,47	145,97	203,87	2450,24	

Итого за период	13 736	567,44	779,85	2317,95	18796,74	
Среднее значение за период		56,7	78	231,8	1879,7	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор 2



Утвердил \_\_\_\_\_

