



«Согласовано»
Директор МБОУ
Л.В.Медведева



«Утверждаю»
И.И.Божко В.Н.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся с ОВЗ

МБОУ Зазерской СОШ

С 1 октября 2024 год (149,94 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Завтрак							
Курица тушёная	100	12,93	9,84	9,93	222	290	48,81
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	10,79
Капуста тушеная	60	0,13	0,05	6,5	9	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	11,0
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	570	22,35	23,9	89,53	689		84,00
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	10,52
Тефтели	100	10,02	14,33	0,56	298	243	34,62
Макароны отварные	180	5,91	8,64	29,4	135	312	10,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Сок фруктовый	200	0,4	0,5	8,25	84		8,00
Итого:	765	25,05	31,27	86,86	554	-	65,94
Всего:	1405	44,78	58,9	217,55	1412,4	-	149,94
День второй							
Завтрак							
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	263	294	49,41
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	13,05
Свекла отварная	60	0,32	0,18	4,35	22	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель ягодный	200	0,7	0,09	13,0	133	Пр	9,50
Итого:	545	22,08	17,1	103,05	624		84,00

		Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	8,99	27,13	250	82	10,53
Курица тушеная	100	13,39	12,51	14,69	312	294	33,37
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,61	6,05	38,07	199	203	6,49
Свекла отварная	60	0,17	0,09	0,87	18,0	52	1,53
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,1	0,09	30	133	Пр	2,98
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	760	30,12	28,23	134,76	970,0		65,94
Всего:	1275	57,89	50,99	223,64	1632	-	149,94
День третий							
		Завтрак					
Шницель	90	12,58	16,5	25,0	260	289	49,32
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	258,7	171	13,49
Зеленый горошек/бланшир./	50	0,87	0,5	0,20	102	14	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	9,50
Итого:	500	20,76	29,14	86,8	649		84,00
		Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	9,34	16,94	246	102	10,78
Биточки из мяса птицы	100	12,58	16,5	25,0	260	289	34,88
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Каша ячневая с маслом	180/5	3,93	10,24	30,98	221	401	6,26
Чай	200	0,1	0,03	35,5	103	349	2,98
Фрукты свежие(яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	735	28,75	36,61	132,42	888	-	65,94
Всего:	1295	49,16	62,51	226,5	1588	-	149,94
День четвёртый							
		Завтрак					
Бефстроганов	90	10,42	14,9	0,60	299	243	49,61
Макароны отварные с маслом	150/5	3,40	5,0	40,26	249	95	13,65
Свекла отварная	60	0,32	1,07	4,35	22	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,70
Итого:	675	23,68	26,98	81,08	760		84,00

		Обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,92	7,99	14,98	209	96	10,24
Жаркое по домашнему	250	19,55	17,96	44,39	445	291	41,68
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Фрукты свежие/яблоко/	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	715	29,27	21,6	112,46	976		65,94
Всего:	1255	47,78	48,18	203,5	1691	-	149,94

День пятый

		Завтрак					
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	6,95	11,0	234	229	39,20
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленные – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	550	22,22	15,9	78,5	523		84,00

Обед

Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,9	7,73	24,99	247	101	10,24
Шницель	90	12,58	16,5	25	260	289	28,73
Каша гречневая с маслом	150	5,91	8,64	29,4	143	312	12,95
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,1	3,08	18,8	141	380	2,98
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	740	33,0	25,94	114,59	803		65,94
Всего:	1260	54,57	46,19	217,86	1383	-	149,94

День шестой (2 неделя)

		Завтрак					
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	50	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	13,50
Чай каркаде	200	0,1	0,02	6,2	63	376	5,98
Итого:	510	21,34	25,9	106,07	641		84,00

Обед

Суп-лапша домашняя	250	9,8	20,31	35,26	306	113	11,59
Сосиски отварные	100	8,9	11,61	31,02	396	294	24,18

Пюре картофельное	150	5,61	6,05	38,07	179	203	19,52
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Сок фруктовый	200	0,4	0,5	9,85	103		8,00
			0				
Итого:	740	34,48	39,50	145,25	922	-	65,94
Всего:	1220	53,0	60,57	239,85	1473	-	149,94

День седьмой

		Завтрак					
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	51,03
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	13,05
Капуста тушёная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,1	35,5	147	349	9,50
Итого:	545	20,81	22,34	105,57	707		84,00
		Обед					
Суп картофельный с клёцками	250	3,9	17,05	23,8	198	91	10,58
Плов из мяса курицы	200	16,54	14,74	78,97	456	291	41,34
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	2,3	0,08	18,0	104	382	2,98
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	770	24,88	36,30	137,69	950		65,94
Всего:	1300	43,43	55,5	228,34	1673	-	149,94

День восьмой

		Завтрак					
Печень по строгоновски	100/20	9,68	5,1	37,4	284	315	36,72
Пюре картофельное	180	4,92	7,2	24,5	112	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кондитерские изделия/пряник,печенье/	30	0,9	10,5	8,4	1196		9,00
Чай	200	0,4	0,1	0,8	24	376	2,98
Итого:	510	20,25	23,52	104,6	680		84,00
		Обед					
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Биточки из мяса птицы	100	15,64	8,19	37,4	284	315	31,71
Макароны отварные с маслом	180/5	5,91	8,64	29,4	135	312	12,15

Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,15	129	376	3,0
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	745	31,67	26,85	130,69	820		65,94
Всего:	1265	54,29	50,55	223,58	1581	-	149,94

День девятый

		Завтрак					
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х Фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	600	20,35	18,4	105,1	611		84,00
		Обед					
Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	28,28	222	88	10,50
Котлета рубленая	100	16,54	14,74	78,97	456	291	39,53
Каша ячневая с маслом	180/5	0,18	1,05	0,6	12	203	6,26
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	690	26,91	25,20	166,75	915		65,94
<u>Всего</u>	1275	59,03	53,45	263,21	1782	-	149,94

День десятый

		Завтрак					
Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	53,47
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	258,7	171	15,51
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	565	22,95	22,86	94,05	714		84,00
		Обед					
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	250	8,88	7,87	25,01	249	101	10,53
Кнели из мяса птицы	100	17,74	17,64	54,65	450	259	34,90
Каша пшеничная с маслом	180/5	0,18	1,05	0,6	12	203	6,49
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65

Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	745	31,37	30,18	117,36	934		65,94
Всего:	1270	50,5	63,28	213,4	1661	-	149,94
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	12820	514,75	542,52	2257,39	16104	-	
СРЕДН.:	1280	51,4	54,2	225,7	1610	-	149,94

Использованы: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.
Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.