

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
на осенне-зимний период для школьников ОВЗ с 12 лет и старше  
МБОУ лицей №7  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ лицей №7

Вдовенко В.В.

2024-2025гг



**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период**

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,73	34,29	98,36	823,42		
<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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		770	32,92	34,79	193,32	1245,57	
<b>Итого за день</b>		1 320	57,65	69,08	291,68	2068,99		149-94

(лист 2)

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	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)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Пряник ,(печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332	
	<b>Итого за Завтрак</b>		575	28,31	38,86	134,03	872,07	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		732	22,35	21,39	95,31	692,79	

Итого за день	1 307	50,66	60,25	229,34	1564,86		149-94
---------------	-------	-------	-------	--------	---------	--	--------

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	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)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	15,93	58,84	78,88	930,56		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом .	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	46,69	45,06	153,35	1239,66		
<b>Итого за день</b>		1 320	62,62	103,9	232,23	2170,22		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	28,59	32,81	92,95	802,26		
<b>Обед</b>								
	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		
<b>Итого за день</b>		1 320	67,31	79,59	242,4	2014,2		149-94

Рацион: ОБЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	33,53	24,33	115,24	838,25	
Обед	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		
<b>Итого за день</b>		1 320	60,37	69,83	256,79	1950,31		149-94

(лист 6)

Рацион: ОБЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,78	27,04	83,28	700,7	
Обед	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	
	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)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	29,49	50,31	97,33	983,08		
<b>Итого за день</b>		1 320	52,27	77,35	180,61	1683,78		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	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)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,62	17,24	106,78	713,46	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		770	31,5	25,78	142,94	959,96	
<b>Итого за день</b>		1 320	57,12	43,02	249,72	1673,42		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	26,31	19,9	50,4	486	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	34,66	23,54	125,4	894,1	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	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.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		792	19,57	60,62	100,99	1055,5		
<b>Итого за день</b>		1 342	54,23	84,16	226,39	1949,6		149-94



Рацион: ОБЗ МБОУ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	38,1	45,29	113,18	1034,26		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		770	32,58	25,29	189,1	1137,05	
<b>Итого за день</b>		1 320	70,68	70,58	302,28	2171,31		149-94

(лист 10)

Рацион: ОБЗ МБОУ с 12 лет и старше

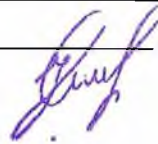
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
<b>Итого за Завтрак</b>		610	33,68	35,58	108,07	928,42		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	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)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		
<b>Итого за день</b>		1 380	61,53	116,74	234,26	2290,36		149-94

Итого за период	13 269	594,44	774,5	2445,7	19537,05		
Среднее значение за период		59,4	77,5	244,6	1953,7		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_

