



«Согласовано»
 Директор МБОУ ТСОШ №3
 [Signature]

«Утверждаю»
 ИП Галицын И.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для учащихся с ОВЗ

МБОУ _____
 С 01 сентября 2022 года (136 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Завтрак							
Сосиски отварные	90	10,42	14,9	0,60	299	243	31,03
Яйцо вареное	1шт(40гр)	5,08	4,60	0,28	63,0	209	9,00
Каша ячневая с маслом	150/5	5,31	6,09	40,26	249	171	6,60
Икра кабачковая	20	0,26	1,07	3,02	19	Пр	4,60
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	7,50
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Фрукты (яблоко)	80	0,35	0,3	7,45	35,4		10,99
Итого:	640	23,68	26,98	81,08	858,4		75,50
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	11,95
Тефтели	90	10,02	14,33	0,56	298	243	30,62
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	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	765	25,05	31,27	86,86	554	-	60,50
Всего:	1405	44,78	58,9	217,55	1412,4	-	136,0

День второй							
		Завтрак					
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	263	294	46,86
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	12,15
Свекла отварная	30	0,32	0,18	4,35	22	52	5,19
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель плягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	8,50
Итого:	515	22,08	17,1	103,05	624		75,50
		Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	8,99	27,13	250	82	12,53
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	7,29
Свекла отварная	15	0,17	0,09	0,87	18,0	52	1,53
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,09	30	133	Пр	2,98
Итого:	760	30,12	28,23	134,76	970,0		60,50
Всего:	1275	57,89	50,99	223,64	1632	-	136,0
День третий							
		Завтрак					
Рагу из птицы	200	12,58	16,5	25,0	260	289	49,73
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Оладьи с повидлом (сметаной, сгущенкой)	100/20	4,13	12,12	32,1	268	401	15,47
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	7,50
Итого:	560	20,76	29,14	86,8	649		75,50
		Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	9,34	16,94	246	102	11,78
Биточки из мяса птицы	90	12,58	16,5	25,0	260	289	36,68
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Каша ячневая с маслом	150/5	3,93	10,24	30,98	221	401	6,26
Чай	200	0,1	0,03	35,5	103	349	2,98
Итого:	735	28,75	36,61	132,42	888	-	60,50
Всего:	1295	49,16	62,51	226,5	1588	-	136,0

День четвёртый							
		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	7,29
Капуста тушеная	30	0,13	0,05	6,5	9	139	4,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	9,0
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	540	22,35	23,9	89,53	689		75,50
		Обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,92	7,99	14,98	209	96	10,24
Рагу из птицы	200	12,58	16,5	25,0	260	289	40,02
Огурцы, помидоры (свежие, соленые)	25	0,3	0,17	10,0	155	Пр	4,46
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	715	29,27	21,6	112,46	976		60,50
Всего:	1255	47,78	48,18	203,5	1691	-	136,0
День пятый							
		Завтрак					
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	6,95	11,0	234	229	39,65
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	18,49
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	30	0,30	0,17	1,0	20	Пр	6,56
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18,0	104	380	8,00
Итого:	520	22,22	15,9	78,5	523		75,50
		Обед					
Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,9	7,73	24,99	247	101	10,24
Сосиски отварные	100	10,75	4,95	11,0	214	229	31,53
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	2,80
Чай	200	0,1	3,08	18,8	141	380	2,98
Итого:	740	33,0	25,94	114,59	803		60,50
Всего:	1260	54,57	46,19	217,86	1383	-	136,0

День шестой (2 неделя)							
		Завтрак					
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	48,31
Зеленый горошек (бланширов.)	20	0,87	0,50	10,86	22	Пр	4,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,50
Итого:	480	21,34	25,9	106,07	641		75,50
		Обед					
Суп-лапша домашняя	250	9,8	20,31	35,26	306	113	11,59
Жаркое по-домашнему	250	19,55	17,96	44,39	445	291	43,13
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,03	35,5	103	380	2,98
Итого:	740	34,48	39,50	145,25	922	-	60,5
Всего:	1220	53,0	60,57	239,85	1473	-	136,0
День седьмой							
		Завтрак					
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	45,45
Макароны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	203	12,15
Капуста тушёная	30	0,4	0,74	15,56	15	139	4,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	7,50
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	530	20,81	22,34	105,57	707		75,50
		Обед					
Суп картофельный с клёцками	250	3,9	17,05	23,8	198	91	8,98
Сосиски отварные	100	8,9	11,61	31,02	396	294	31,53
Пюре картофельное	180	5,61	6,05	38,07	179	203	14,21
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	2,3	0,08	18,0	104	382	2,98
Итого:	770	24,88	36,30	137,69	950		60,50
Всего:	1300	43,43	55,5	228,34	1673	-	136,0

День восьмой

		Завтрак					
Печень по строгоновски	80/20	9,68	5,1	37,4	284	315	37,21
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	18,49
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	12,0
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,0
Итого:	510	20,25	23,52	104,6	680		75,50
		Обед					
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Кнели с рисом	100	15,64	8,19	37,4	284	315	32,51
Макаронны отварные с маслом	150/5	5,91	8,64	29,4	135	312	12,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,15	129	376	5,0
Итого:	745	31,67	26,85	130,69	820		60,50
Всего:	1265	54,29	50,55	223,58	1581	-	136,0

День девятый

		Завтрак					
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	37,69
Макаронны отварные с маслом	150/5	4,7	5,07	31,9	148	205	12,15
Огурцы, помидоры (соленые, свежие – по сезону)	20	0,18	0,1	0,6	12	Пр	4,37
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	7,50
Фрукты (яблоко)	80	0,35	0,3	7,45	35,4		10,99
Итого:	585	20,35	18,4	105,1	611		75,50

		Обед					
Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	28,28	222	88	10,50
Плов из мясо курицы	200	16,54	14,74	78,97	456	291	40,20
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
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		60,50
<u>Всего</u>	1275	59,03	53,45	263,21	1782	-	136,0

День десятый

		Завтрак					
Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	51,61
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	258,7	171	12,49
Свекла отварная	20	0,36	0,2	1,2	24	52	2,60
Хлеб	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	20	0,8	4,5	8,0	124	Пр	3,02
Итого:	525	22,95	22,86	94,05	714		75,50

		Обед					
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	250	8,88	7,87	25,01	249	101	10,53
Шницель	100	17,74	17,64	54,65	450	259	36,90
Каша пшеничная с маслом	150/5	0,18	1,05	0,6	12	203	7,29
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	745	31,37	30,18	117,36	934		60,50
Всего:	1270	50,5	63,28	213,4	1661	-	136,0

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	-	136,0
----------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	----------	--------------

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