



«Утверждаю»

ИП Галицын И.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для учащихся с ОВЗ
 МБОУ *Траццанской* СОШ №3
 С 01 февраля 2023 год (143,49 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 | 180/5 | 5,31 | 6,09 | 40,26 | 249 | 171 | 6,60 |
| Икра кабачковая | 100 | 0,26 | 1,07 | 3,02 | 19 | Пр | 8,10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 58 | Пр | 2,95 |
| 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) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 640 | 23,68 | 26,98 | 81,08 | 858,4 | | 75,65 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,07 | 8,78 | 20,7 | 208 | 112 | 11,95 |
| Тефтели | 100 | 10,02 | 14,33 | 0,56 | 298 | 243 | 38,11 |
| 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 | 200 | 0,1 | 0,02 | 6,2 | 63 | 376 | 2,98 |
| Итого: | 765 | 25,05 | 31,27 | 86,86 | 554 | - | 67,84 |
| Всего: | 1405 | 44,78 | 58,9 | 217,55 | 1412,4 | - | 143,49 |
| День второй | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--------|----------------|-------|--------|-------|-----|--------|
| | | Завтрак | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 12,05 | 11,26 | 12,8 | 263 | 294 | 46,86 |
| Макароны отварные с маслом | 180/5 | 4,7 | 5,07 | 31,9 | 148 | 205 | 12,15 |
| Свекла отварная | 100 | 0,32 | 0,18 | 4,35 | 22 | 52 | 5,19 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 58 | Пр | 2,95 |
| Кисель пл/ягодный | 200 | 0,7 | 0,09 | 30 | 133 | Пр | 8,50 |
| Итого: | 515 | 22,08 | 17,1 | 103,05 | 624 | | 75,65 |
| | | 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 | 180/5 | 5,61 | 6,05 | 38,07 | 199 | 203 | 7,29 |
| Свекла отварная | 100 | 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 (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 760 | 30,12 | 28,23 | 134,76 | 970,0 | | 67,84 |
| Всего: | 1275 | 57,89 | 50,99 | 223,64 | 1632 | - | 143,49 |
| 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 | 2,95 |
| 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 | | 75,65 |
| | | Обед | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,61 | 9,34 | 16,94 | 246 | 102 | 11,78 |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 12,58 | 16,5 | 25,0 | 260 | 289 | 36,68 |
| 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 (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 735 | 28,75 | 36,61 | 132,42 | 888 | - | 67,84 |

| | | | | | | | |
|--|-------|----------------|-------|--------|------|-----|--------|
| Всего: | 1295 | 49,16 | 62,51 | 226,5 | 1588 | - | 143,49 |
| День четвёртый | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| Курица тушёная | 100 | 12,93 | 9,84 | 9,93 | 222 | 290 | 48,81 |
| Каша пшеничная с маслом | 180/5 | 5,04 | 2,99 | 42,7 | 240 | 171 | 7,29 |
| Капуста тушеная | 100 | 0,13 | 0,05 | 6,5 | 9 | 139 | 4,62 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,95 |
| 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 | | 75,65 |
| | | 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) | 100 | 0,3 | 0,17 | 10,0 | 155 | Пр | 4,46 |
| 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) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 715 | 29,27 | 21,6 | 112,46 | 976 | | 67,84 |
| Всего: | 1255 | 47,78 | 48,18 | 203,5 | 1691 | - | 143,49 |
| День пятый | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| Рыба, тушеная в томате | 100 | 10,75 | 6,95 | 11,0 | 234 | 229 | 39,65 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,92 | 7,2 | 24,5 | 112 | 312 | 18,49 |
| Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону) | 100 | 0,30 | 0,17 | 1,0 | 20 | Пр | 6,56 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,95 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 1,08 | 18,0 | 104 | 380 | 8,00 |
| Итого: | 520 | 22,22 | 15,9 | 78,5 | 523 | | 75,65 |
| | | 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 | 180 | 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) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 740 | 33,0 | 25,94 | 114,59 | 803 | | 67,84 |
| Всего: | 1260 | 54,57 | 46,19 | 217,86 | 1383 | - | 143,49 |
| День шестой (2 неделя) | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| Плов с мясом курицы | 200 | 15,64 | 14,37 | 35,51 | 356 | 291 | 48,31 |
| Зеленый горошек (бланширов.) | 100 | 0,87 | 0,50 | 10,86 | 22 | Пр | 4,89 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,95 |
| 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 | | 75,65 |
| | | 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 | 2,65 |
| Чай | 200 | 0,1 | 0,03 | 35,5 | 103 | 380 | 2,98 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 740 | 34,48 | 39,50 | 145,25 | 922 | - | 67,84 |
| Всего: | 1220 | 53,0 | 60,57 | 239,85 | 1473 | - | 143,49 |
| День седьмой | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| Котлета рубленая | 100 | 8,02 | 11,61 | 27,92 | 356 | 294 | 45,45 |
| Макароны отварные с маслом | 180/5 | 4,7 | 5,07 | 31,9 | 148 | 203 | 12,15 |
| Капуста тушёная | 100 | 0,4 | 0,74 | 15,56 | 15 | 139 | 4,62 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,95 |
| 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 | | 75,65 |
| | | 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 | | |
| Чай | 200 | 2,3 | 0,08 | 18,0 | 104 | Пр | 2,65 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | 382 | 2,98 |
| Итого: | 770 | 24,88 | 36,30 | 137,69 | 950 | | 7,49 |
| Всего: | 1300 | 43,43 | 55,5 | 228,34 | 1673 | - | 67,84 |
| | | | | | | | 143,49 |

День восьмой

| | | | | | | | |
|--|--------|----------------|-------|--------|------|-----|--------|
| | | Завтрак | | | | | |
| Печень по строгоновски | 100/20 | 9,68 | 5,1 | 37,4 | 284 | 315 | 37,21 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,92 | 7,2 | 24,5 | 112 | 312 | 18,49 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,95 |
| 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 | | 75,65 |
| | | 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 |
| Макароньы 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 | 5,0 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 745 | 31,67 | 26,85 | 130,69 | 820 | | 67,84 |
| Всего: | 1265 | 54,29 | 50,55 | 223,58 | 1581 | - | 143,49 |

День девятый

| | | | | | | | |
|--|-------|----------------|-------|-------|-----|-----|-------|
| | | Завтрак | | | | | |
| Кнели с рисом | 100 | 10,84 | 12,52 | 13,28 | 295 | 301 | 37,69 |
| Макароньы отварные с маслом | 180/5 | 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 | 2,95 |
| Компот из с/х фруктов | 200 | 0,68 | 0,03 | 35,5 | 103 | 349 | 7,50 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 10,99 |
| Итого: | 585 | 20,35 | 18,4 | 105,1 | 611 | | 75,65 |
| | | 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 | 47,69 |
| 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 | | 67,84 |
| <u>Всего</u> | 1275 | 59,03 | 53,45 | 263,21 | 1782 | - | 143,49 |
| День десятый | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| Гуляш | 100 | 17,74 | 17,64 | 54,65 | 450 | 259 | 51,61 |
| Гречка отварная с маслом | 180/5 | 8,85 | 9,55 | 40,1 | 258,7 | 171 | 12,49 |
| Свекла отварная | 100 | 0,36 | 0,2 | 1,2 | 24 | 52 | 2,60 |
| Хлеб | 40 | 3,95 | 0,5 | 24 | 53 | Пр | 2,95 |
| 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 | | 75,65 |
| | | 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 | 180/5 | 0,18 | 1,05 | 0,6 | 12 | 203 | 7,29 |
| 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) | 100 | 0,35 | 0,3 | 7,45 | 35,4 | | 7,49 |
| Итого: | 745 | 31,37 | 30,18 | 117,36 | 934 | | 67,84 |
| <u>Всего:</u> | 1270 | 50,5 | 63,28 | 213,4 | 1661 | - | 143,49 |

| 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 | - | 143,49 |

Использованы:

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