

Согласовано:

Директор МАОУГ


/ Т.А. Сторожкова
28.08.2024

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»


С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ с ограниченными
возможностями здоровья
в возрасте от 12 лет и старше**

Сезон: осень

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.*

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,56	6,69	35,53	228,43	0,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			15,98	20,25	115,53	744,15	
Обед	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250/5	17,84	10,84	19,99	250,01	128
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			71,45	71,36	176,15	1488,69	
Итого за день			87,43	91,61	291,68	2232,84	

(лист 2)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,88	12,14	44,76	327,26	0,18
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			13,59	19,76	107,05	541,27	
Обед	Капуста морская промышленного производства	100	1	10		122	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,88	40,67	73,51	269,97	110
	Ежики с соусом	100	24,55	34,75	52,43	405,97	446
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05	
Итого за Обед			69,64	92,93	237,98	1375,86	
Итого за день			83,23	112,69	345,03	1917,13	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220	17,21	17,43	18,1	283,84	15,5
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			27,33	25,35	59,92	593,92	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Печень по-деревенски	100	26,33	12,89	7,22	250	3 041
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			63,99	48,09	121,44	1028,33	
Итого за день			91,32	73,44	181,36	1622,25	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250/10	7,47	6,76	24,48	188,24	55
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			18,05	12,94	88,84	539,04	
Обед	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			77,46	35,62	210,66	1374,07	
Итого за день			95,51	48,56	299,5	1913,11	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			10,32	24,5	128,64	828,18	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250/13	19,72	23,77	36,93	294,9	138
	Плов из курицы	280	22,82	27,53	81,01	562,8	449
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,47	53,59	175,58	1216,9	
Итого за день			58,79	78,09	304,22	2045,08	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	250/10	16	21,79	52,19	368,91	642
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			19,71	29,41	114,48	580,92	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,91	24	58,41	457,76	132
	Жаркое по-домашнему с курой	280	40,51	10,55	28,75	368,64	436,01
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			74,97	36,18	168,58	1158,9	
Итого за день			94,68	65,59	283,06	1739,82	

(лист 7)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
Итого за Завтрак			38,05	41,34	200,8	1084,14	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,8	4,4	105,3	
	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/5	17,56	12,89	22,59	298,26	61
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			49,26	37,09	117,6	1465,4	
Итого за день			87,31	78,43	318,4	2549,54	

(лист 8)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	6,01	11,08	45,63	306,58	187
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			9,72	18,7	107,92	520,59	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп-лапша с курицей	250/13	20,84	12,66	19,59	292	120
	Капуста, тушенная с мясом	280	23,64	11,54	14,63	257,35	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			79,73	29,33	180,14	1261,85	
Итого за день			89,45	48,03	288,06	1782,44	

(лист 9)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Омлет натуральный	220	20,67	39,63	3,89	455,21	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			30,79	47,55	45,71	765,29	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,2	35,42	151,54	1077,61	
Итого за день			78,99	82,97	197,25	1842,9	

(лист 10)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша манная с маслом сливочным	250/10	11,64	13,08	36,82	491,25	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			15,87	20,71	116,17	768,56	
Обед	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,8	4,4	105,3	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	250/10	16,48	34,63	56,72	262,26	129
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100/50	30,69	24,59	34,77	354,17	89
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05	
Итого за Обед			65,76	69,2	193,45	1231,37	
Итого за день			81,63	89,91	309,62	1999,93	

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Макаронные изделия с твердым сыром	220	11,26	9,66	40,77	296,16	333
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			17,91	20,54	129,83	803,88	
Обед	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	5,71	8,15	25,33	207,61	67
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100/50	33,75	47,79	72,09	558,32	423
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			63,25	72,54	202,38	1434,55	
Итого за день			81,16	93,08	332,21	2238,43	

(лист 12)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Завтрак			7,19	21,27	92,85	506,47	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Азу по-татарски	280	33,04	29,49	21,09	482,35	850,01
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,55	43,28	127,61	1026,75	
Итого за день			55,74	64,55	220,46	1533,22	

Итого за период	994,73	930,93	3428,67	23589,47	
Среднее значение за период	82,9	77,6	285,7	1965,8	

Составил _____

Утвердил _____

