

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для ОВЗ с 7-11 лет, ОВЗ с 12 лет и старше
для школьников Верхнемакеевская СОШ

Согласовано:

Директор Верхнемакеевская СОШ

(ФИО) Кузнецов Николай

Сергеевич 2025г-2026г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ 1-4кл и 5-11кл

Рацион: Школа Кашарский район 08.09

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена.руб
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак									
		Рагу из птицы .	180	13,18	10,95	15,63	213,94	289	
		Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
		Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак			500	18,57	11,58	124,87	682,42		
Обед									
		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Рагу из птицы .	150	10,98	9,13	13,03	178,29	289	
		Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Обед			595	16,63	11,7	101,65	591,96		
Итого за день			1095	35,2	23,28	226,52	1274,38		200р

(лист 2)

Рацион: Школа Кашарский район 09.09

Неделя: 1

День: вторник

рацион. школа кашарский район		неделя. 1		день. вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	12,93	19,91	94,53	619,01		
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		635	17,02	21,53	99,82	681,42		
Итого за день		1135	29,95	41,44	194,35	1300,43		200р

Рацион: Школа Кашарский район 10.09			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за Завтрак		500	15,52	18,13	84,79	569,97		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
Итого за Обед		620	18,18	35,7	96,59	798,74		
Итого за день		1120	33,7	53,83	181,38	1368,71		200р

Рацион: Школа Кашарский район 11.09			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	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	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	13,56	17,56	81,48	553,85		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		635	14,99	16,16	86,63	567,23		
Итого за день		1135	28,55	33,72	168,11	1121,08		200р

Дион: Школа Кашарский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш.	70	7,65	20,78	1,62	223,94	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Итого за Завтрак	500	18,56	31,94	70,03	647,22		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Гуляш.	50	5,47	14,84	1,16	159,96	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед		615	16,54	27,45	69,26	600,95		
Итого за день		1115	35,1	59,39	139,29	1248,17	200р	

Рацион: Школа Кашарский район 01.09		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Завтрак		500	14,03	9,12	80,98	484,1	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
Итого за Обед		615	20,42	23,15	100,08	709	
Итого за день		1115	34,45	32,27	181,06	1193,1	200р

Рацион: Школа Кашарский район

02.09

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Школа Кашарский район								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Зерновая	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,79	12,04	150,67	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Завтрак	500	15,21	15,52	138,18	766,52		
Обед								
Хлебная	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Фрикадельки в соусе	50	4,11	5,57	8,6	107,62	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Обед	615	14,26	15,85	118,07	690,27		
Итого за день		1115	29,47	31,37	256,25	1456,79		200р

(лист 8)

Рацион: Школа Кашарский район

03.09

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Школа Кашарский район								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		500	24,41	20,39	69,21	565,42		
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
	Итого за Обед	620	18,03	26,76	78,89	656,33		
Итого за день		1120	42,44	47,15	148,1	1221,75		200р

Дион: Школа Кашарский район		04 09	Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	18,47	32,58	126,94	882,19		
Обед								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Жаркое по-домашнему	150	10,9	26,62	14,75	344,76	259	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		595	16,01	30,99	98,99	749,63		
Итого за день		1095	34,48	63,57	225,93	1631,82	200р	

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов из курицы	180	18,44	21,97	31,42	400,44	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Завтрак		500	24,33	26,41	84,54	680,03		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем...	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150	15,37	18,31	26,18	333,7	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		595	23,72	34,69	93,12	785,04		
Итого за день		1095	48,05	61,1	177,66	1465,07	200р	

Итого за период	11140	316,94	447,12	1898,65	13281,3		
Среднее значение за период		31,69	44,71	189,86	1328,13		

Составил Шаповалов Администратор

Утвердил Шаповалов

