



«Согласовано»
Директор МБОУ

Челябурской СОШ

Н.Ю. Николаева



«Утверждаю»
И.И. Казьменко И.Н.

И.И. Казьменко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся с ОВЗ
МБОУ *Челябурской СОШ*
С 10 января 2022 года (136 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Завтрак							
Сливочное масло	15	0,20	10,5	0,20	102	14	9,0
Хлеб пшеничный	50	4,94	0,63	30,0	73	Пр	3,50
Каша ячневая молочная	200/10/10	9,51	11,72	37,03	325	174	16,51
Пирожок с повидлом	75	4,38	4,69	33,46	235	406	25,0
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	30,0	133	Пр	7,0
Итого:	560	19,73	27,63	130,69	868	-	61,01
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	280	5,07	8,78	20,7	208	112	8,44
Сосиски отварные	100	10,02	14,33	0,56	298	243	40,59
Пюре картофельное	180	5,91	8,64	29,4	135	312	20,18
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:	800	25,05	31,27	86,86	772	-	74,99
Всего:	1360	44,78	58,9	217,55	1640	-	136,0
День второй							
Завтрак							
Лапшевник с творогом	250/5	22,22	21,6	40,33	485	208	41,93
Хлеб пшеничный	50	4,94	0,63	30,0	73	Пр	3,50
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Яблоки	126	0,51	0,51	12,35	41	338	12,60
Итого:	625	27,77	22,76	88,88	662	-	61,01
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	280	6,3	8,99	27,13	250	82	11,52
Биточки из мяса птицы	100	13,39	12,51	14,69	312	294	42,0
Макароны отварные с маслом	180/5	5,61	6,05	38,07	199	203	10,14
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
Кисель пл/ягодный	200	0.7	0.09	30	133	Пр	7,0
Итого:	820	30.12	28.23	134.76	970.0		74,99
Всего:	1445	57.89	50.99	223.64	1632	-	136.0
День третий							
		Завтрак					
Каша пшенная молочная	200/10/10	8.31	10.98	49.18	325	182	18.01
Сосиска в тесте	100	9.8	13.84	26.9	271	420	35,0
Кофейный напиток с молоком	200	2.3	1.08	18.0	104	380	8,0
Итого:	520	20.41	25.9	94.08	700	-	61,01
		Обед					
Суп картофельный с бобовыми	280	7.61	9.34	16.94	246	102	10,77
Рагу из птицы	200	12.58	16.5	25.0	260	289	42,16
Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24	58	1Пр	2.80
Оладьи с повидлом (сгущенным молоком)	80/10	3,93	10,24	30,98	221	401	12,26
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	810	28.75	36.61	132.42	888	-	74.99
Всего:	1330	49.16	62.51	226.5	1588	-	136.0
День четвёртый							
		Завтрак					
Сливочное масло	15	0,20	10,5	0,2	102	14	9,0
Сыр Российский	15	3,64	4,4	-	72	15	9,0
Хлеб пшеничный	50	4,94	0,63	30,0	73	Пр	3,50
Каша молочная овсяная «Геркулес»	200/10/10	9,04	10,44	40,14	358	173	20,04
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Яблоки	165	0,59	0,59	14,5	47	338	16,49
Итого:	641	18,51	26,58	91,04	715	-	61,01
		Обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	280	6,92	7,99	14,98	209	96	10,23
Курица тушёная с соусом	80/20	12,15	9,44	9,81	220	290	40,00
Каша гречневая с маслом	180/5	6,02	3,57	50,97	287	171	16,27
Капуста тушеная	25	0,13	0,05	6,5	8,5	139	2,71
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:	830	29,27	21,6	112,46	976		74,99
Всего:	1471	47,78	48,18	203,5	1691	-	136,0
День пятый							
		Завтрак					
Тефтели	80/20	10,5	11,1	27,6	237	279	38,44
Макаронны отварные с маслом	150/5	5,61	6,05	38,07	179	203	9,15
Сол. огурцы, помидоры	35	0,42	2,45	1,4	28	1Пр	6,94
Хлеб пшеничный	50	4,94	0,63	30,0	73	1Пр	3,50

Чай с сахаром	200	0.1	0.02	6.2	63	376	2.98
Итого:	540	21.57	20.25	103.27	580	-	61.01
		Обед					
Суп картофельный с пшеничной крупой	280	6.9	7.73	24.99	247	101	10.23
Рыба, тушеная в томате	100	10.75	4.95	11,0	214	229	33.78
Пюре картофельное	180	5.91	8.64	29.4	143	312	20.18
Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24	58	Пр	2.80
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.1	3,08	18.8	141	380	8.0
Итого:	800	33.0	25.94	114.59	803		74.99
Всего:	1340	54.57	46.19	217.86	1383	-	136.0
		День шестой (2 неделя)					
		Завтрак					
Сосиска отварная с соусом	90/10	10.42	14,9	0.60	299	243	38.58
Капуста тушеная	150	3.06	5.52	57.8	116	139	15.95
Хлеб пшеничный	50	4.94	0.63	30.0	73	Пр	3.50
Чай с сахаром	200	0.1	0.02	6.2	63	376	2.98
Итого:	500	18.52	21.07	94.6	551	-	61.01
		Обед					
Суп-лапша домашняя	280	9.8	20.31	35.26	306	113	11,58
Плов с мясом курицы	250	19.55	17,96	44,39	445	291	52.50
Зеленый горошек (бланширов.)	10	0.5	0,7	6,1	10	Пр	1.11
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:	780	34.48	39.50	145,25	922	-	74.99
Всего:	1280	53.0	60,57	239.85	1473	-	136.0
		День седьмой					
		Завтрак					
Каша кукурузная молочная	200/10/10	8.63	11.10	40,76	374	174	17.23
Ватрушка с творогом	75	9.22	7.48	29.18	238	410	25.0
Чай с сахаром	200	0.1	0.02	6.2	63	376	2.98
Яблоки	158	0.60	0.60	14.51	48	338	15.80
Итого:	670	18.55	19.2	90.65	723	-	61.01
		Обед					
Суп картофельный с клецками	280	3.9	17.05	23.8	198	91	10.27
Котлета рубленая	100	8.9	11.61	31.02	396	294	41.0
Макароны отварные с маслом	180/5	5.61	6.05	38.07	179	203	10.14
Икра кабачковая	14	0.18	1.01	2.8	15	Пр	2.28
Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24	58	Пр	2.80
Какао с молоком	200	2.3	0.08	18.0	104	382	8.50
Итого:	819	24.88	36.30	137.69	950		74,99
Всего:	1489	43.43	55.5	228.34	1673	-	136.0

День восьмой

Завтрак							
Биточки из мяса птицы с соусом	80/20	13.39	12.51	14.69	312	294	40.01
Рис отварной с маслом	180/10	4.7	7.70	41.9	228	171	12.04
Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24	58	Пр	2.80
Чай с сахаром	200	0.1	0.02	6.2	63	376	2.98
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	20	0.48	2.9	6.1	100	Пр	3.18
Итого:	550	22.62	23.70	92.89	761	-	61.01
Обед							
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	280	5.49	8.27	20.79	202	101	8.03
Голубцы ленивые с соусом	100/30	15.64	8.19	37.4	284	315 (сб.2016)	36.28
Пюре картофельное	180	5.91	8.64	29.4	135	312	20.18
Соленые огурцы, помидоры	15	0.18	1.05	0.6	12	Пр	2.70
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:	845	31.67	26.85	130.69	820	-	74.99
Всего:	1395	54.29	50.55	223.58	1581	-	136.0

День девятый

Завтрак							
Омлет натуральный с колбасными изделиями	130/5	14.74	18.42	1.54	324	212	34.96
Блины со сгущенным молоком (повидлом)	150/15	12.34	9.18	58.72	407	396	19.57
Хлеб пшеничный	50	4.94	0.63	30.0	73	Пр	3.50
Чай с сахаром	200	0.1	0.02	6.2	63	376	2.98
Итого:	550	32.12	28.25	96.46	867	-	61.01
Обед							
Щи со свежей капустой и картофелем	280	5.64	9.93	28.28	222	88	10.49
Тефтели с соусом	80/20	10.5	11.1	27.6	237	279	38.43
Каша гречневая с маслом	180/5	6.02	3.57	50.97	287	171	16.27
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:	805	26.91	25.20	166.75	915	-	74.99
Всего:	1355	59.03	53.45	263.21	1782	-	136.0

День десятый

Завтрак							
Сливочное масло	15	0.20	10.5	0.2	102	14	9.0
Колбаса п/к	30	4.64	12.0	0.09	122	16	14.0
Хлеб пшеничный	50	4.94	0.63	30.0	73	Пр	3.50
Каша пшеничная молочная	200/10/10	8.85	9.55	49.84	320	173	18.53
Чай с сахаром	200	0.1	0.02	6.2	63	376	2.98
Яблоки	110	0.40	0.40	9.80	47	338	13.0
Итого:	645	18.13	33.1	96.04	677	-	61.01
Обед							
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	280	8.88	7.87	25.01	249	101	10.52
Жаркое по-домашнему	200	17.74	17.64	54.65	450	259	50.61

Соленые огурцы, помидоры	20	0,18	1,05	0,6	12	Пр	3,60
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	25	0,52	3,1	6,9	102	Пр	4,48
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	765	31,37	30,18	117,36	934		74,99
Всего:	1410	50,5	63,28	213,4	1661	-	136,0
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
ВСЕГО:	13875	514,75	542,52	2257,39	16104	-	
СРЕДН.:	1387	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.