



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ ТСОШ № 2

Н.В. Колбасина

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Божко В.Н.

В.Н. Божко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся с ОВЗ

МБОУ ТСОШ № 2

С 1 февраля 2025 год (149,94 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Завтрак							
Курица тушёная	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290	48,81
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	10,79
Капуста тушеная	60	0,13	0,05	6,5	9	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	11,0
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Итого:	570	22,17	36,51	81	725,34		84,00
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	111	10,52
Тефтели	100	10,02	14,33	0,56	298	243	34,62
Макароны отварные	180	5,6	3,7	35,9	199,7	203	10,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Сок фруктовый	200	0,4	0,5	8,25	84		8,00
Итого:	770	25,04	27,81	89,41	847,7	-	65,94
Всего:	1340	47,21	64,32	170,41	1573,04	-	149,94
День второй							
		Завтрак					
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	263	294	49,41
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,05
Свекла отварная	60	0,32	0,18	4,35	22	52	9,24

Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель пл/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,50
Итого:	545	22,62	15,73	107,05	675,7		84,00
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	8,99	27,13	250	82	10,53
Курица тушеная	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290	33,37
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	6,49
Свекла отварная	60	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	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	895	29,01	35,32	114,37	892,36		65,94
Всего:	1440	51,63	51,05	221,42	1568,06	-	149,94
День третий							
		Завтрак					
Шницель	90	12,58	16,5	25,0	260	289	49,32
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	258,7	179	13,49
Зеленый горошек (бланшир.)	60	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	545	26,73	27,08	125,64	697,06		84,00
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	9,34	16,94	246	102	10,78
Биточки из мяса птицы	100	12,05	11,26	12,8	293	294	34,88
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	182	6,26
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	865	28,34	31,64	99,99	886,02	-	65,94
Всего:	1410	55,07	58,72	225,63	1583,08	-	149,94
День четвертый							
		Завтрак					
Бефстроганов	90	11,95	14,99	54,65	299	243	49,61
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,65

Свекла отварная	60	0,32	1,07	4,35	22	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,70
Итого:	545	24,12	21,34	136,9	682,7		84,00

Обед

Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,92	7,99	14,98	209	86	10,24
Жаркое по-домашнему	250	19,55	17,96	44,39	445	292	41,68
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	830	31,22	26,75	98,64	780,02		65,94
Всего:	1375	55,34	48,09	235,54	1462,72	-	149,94

День пятый

Завтрак

Рыба, тушеная в томате	100	10,75	6,95	11,0	234	231	39,20
Пюре картофельное	150	7,02	25,07	5,69	261,03	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	39	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	550	22,5	32,72	67,37	685,39		84,00

Обед

Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,9	7,73	24,99	247	101	10,24
Шницель	90	12,58	16,5	25	260	289	28,73
Каша гречневая с маслом	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182	12,95
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	820	33,08	30,18	127,11	845,17		65,94
Всего:	1370	55,58	62,90	194,48	1530,56		149,94

День шестой (2 неделя)

Завтрак

Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89

Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	13,50
Чай каркаде	200	0,1	0,02	6,2	63	376	5,98
Итого:	520	20,76	25,89	76,77	596		84,00
Обед							
Суп-лапша домашняя	250	9,8	20,31	35,26	306	113	11,59
Тефтели	100	8,9	11,61	31,02	396	294	24,18
Пюре картофельное	150	7,02	25,07	5,69	261,03	312	19,52
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Сок фруктовый	200	0,4	0,5	9,85	103		8,00
Итого:	740	30,07	57,99	105,82	1124,03	-	65,94
Всего:	1260	50,83	83,88	182,59	1720,03	-	149,94
День седьмой							
		Завтрак					
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	291	51,03
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,05
Капуста тушёная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	545	18,45	16,58	129,06	722,06		84,00
		Обед					
Суп картофельный с клёцками	250	3,9	17,05	23,8	198	91	10,58
Плов из мяса курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	41,34
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	780	24,29	32,22	98,58	680,02		65,94
Всего:	1325	42,74	48,80	227,64	1402,08	-	149,94
День восьмой							
		Завтрак					
Печень по-строгановски	100/20	9,68	5,1	37,4	284	261	36,72
Пюре картофельное	180	4,92	7,2	24,5	112	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	20	Пр	9,76

Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кондитерские изделия/пряник, печенье/	30	3,38	3,77	35,79	190,17	Пр	9,00
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Итого:	630	22,68	16,74	130,51	691,79		84,00
Обед							
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Биточки из мяса птицы	100	12,05	11,26	12,8	263	294	31,71
Макароны отварные с маслом	180/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	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	3,0
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	865	27,94	24,23	119,09	887,10		65,94
Всего:	1495	50,62	40,97	249,6	1578,89	-	149,94
День девятый							
		Завтрак					
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	500	24,51	21,15	98,86	718,06		84,00
Обед							
Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	28,28	222	88	10,50
Котлета рубленая	100	8,02	11,61	27,92	456	294	39,53
Каша ячневая с маслом	180/5	3,27	0,45	0,36	105,75	182	6,26
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	7,0
Итого:	775	21,36	22,52	106,24	940,11		65,94
Всего	1275	45,87	43,67	205,1	1685,14	-	149,94
День десятый							
		Завтрак					
Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	53,47
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	9,55	40,1	258,7	179	15,51

Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Итого:	545	31,35	27,89	127,77	818		84,00
Обед							
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	250	8,88	7,87	25,01	249	101	10,53
Кнели из мяса птицы	100	17,74	17,64	54,65	450	259	34,90
Каша пшеничная с маслом	180/5	4,23	0,48	0,36	116,15	182	6,49
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,65
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Фрукты (яблоко)	90	0,35	0,3	7,45	35,4		8,39
Итого:	865	35,60	26,79	119,29	941,17		65,94
Всего:	1413	66,95	54,68	247,06	1759,49	-	149,94
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
ВСЕГО:	13700	521,84	557,08	2159,50	15836,1	-	
СРЕДН.:	1370	52,184	55,708	215,95	1583,61	-	149,94

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.