

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

## Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	220	8,38	12,47	43,60	325,07	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>18,57</b>	<b>25,24</b>	<b>83,43</b>	<b>636,37</b>	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыш, производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,62	302
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,82</b>	<b>29,16</b>	<b>136,23</b>	<b>918,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,39</b>	<b>54,40</b>	<b>219,66</b>	<b>1555,30</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	160/20	17,84	16,72	17,87	291,22	223
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>24,12</b>	<b>20,36</b>	<b>81,45</b>	<b>621,4</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	19,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,36	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,91</b>	<b>32,00</b>	<b>142,58</b>	<b>920,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>55,03</b>	<b>52,36</b>	<b>224,03</b>	<b>1541,61</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Омлет натуральный	200	16,06	15,92	6,44	216,42	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>24,88</b>	<b>19,09</b>	<b>78,85</b>	<b>653,22</b>	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,55</b>	<b>27,01</b>	<b>139,98</b>	<b>802,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>57,43</b>	<b>46,10</b>	<b>218,83</b>	<b>1455,23</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>18,69</b>	<b>20,10</b>	<b>73,09</b>	<b>578,04</b>	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>31,03</b>	<b>27,82</b>	<b>145,69</b>	<b>954,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>49,72</b>	<b>47,92</b>	<b>218,78</b>	<b>1532,55</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>20,77</b>	<b>23,90</b>	<b>85,46</b>	<b>674,39</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>27,79</b>	<b>29,41</b>	<b>120,94</b>	<b>857,53</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>48,56</b>	<b>53,31</b>	<b>206,40</b>	<b>1531,92</b>		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	220	5,61	9,53	35,66	257,25	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>19,03</b>	<b>19,37</b>	<b>100,04</b>	<b>663,23</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	169,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>29,79</b>	<b>28,81</b>	<b>108,30</b>	<b>855,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>48,82</b>	<b>48,18</b>	<b>208,34</b>	<b>1518,28</b>		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	180	16,65	23,62	3,11	294,64	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>21,95</b>	<b>24,52</b>	<b>83,19</b>	<b>662,17</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	21,14	20,72	48,94	478,8	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>33,65</b>	<b>32,42</b>	<b>143,96</b>	<b>940,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1470</b>	<b>55,60</b>	<b>56,94</b>	<b>227,15</b>	<b>1602,32</b>		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>19,07</b>	<b>22,52</b>	<b>76,77</b>	<b>634,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>30,59</b>	<b>26,86</b>	<b>129,88</b>	<b>820,1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>49,66</b>	<b>49,38</b>	<b>206,65</b>	<b>1454,2</b>		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,50	5,55	41,08	213,6	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>24,25</b>	<b>22,80</b>	<b>91,13</b>	<b>624,64</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Салат из припущенной белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>28,72</b>	<b>33,52</b>	<b>137,87</b>	<b>922,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1535</b>	<b>52,97</b>	<b>56,32</b>	<b>229,00</b>	<b>1546,84</b>		
<b>День 10</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200/20	17,08	19,60	47,50	449,78	222
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,50</b>	<b>20,22</b>	<b>87,48</b>	<b>630,02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	20,66	22,18	25,65	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>32,22</b>	<b>32,08</b>	<b>116,07</b>	<b>857,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>52,72</b>	<b>52,30</b>	<b>203,55</b>	<b>1487,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14760</b>	<b>519,90</b>	<b>517,21</b>	<b>2162,39</b>	<b>15225,51</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1476</b>	<b>51,99</b>	<b>51,72</b>	<b>216,24</b>	<b>1522,55</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>45-54</b>	<b>46-55,2</b>	<b>191-229,8</b>	<b>1360-1632</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2017-544 с.

Ответственный за составление примерного меню \_\_\_\_\_/Козырева Ю. В./