

Директор МКОУ

Фонд «Дружественная Сила»

Xapmrok E. IO.

20261.

«УТБЕРЖАЮ» ПИЧУМОВА С.А.

Чумакова С.А.

1000

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД, КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ». ИЗДАТЕЛЬСТВО ООО «ЭКСПЕРТ И К» 2025 ГОД. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ОВЗ возрастной категории 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Каша рисовая вязкая	250	47,38	7,22	0,68	44,95	233,46	Эксперт- К 2025 год ТТК	191
Сыр полутвердый (порционными)	30	35,75	7,00	8,85	0,00	107,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.4
Масло сливочное (порционными)	15	22,5	0,10	7,25	0,13	66,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.3
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с сахаром	200	6,74	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	555,00	123,97	19,02	18,62	85,22	601,56		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	12,00	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Борщ с фасолью и картофелем	300	30,00	4,41	10,34	61,14	322,92	Эксперт- К 2025 год ТТК	58
Жаркое по-домашнему	250	72,00	19,75	19,87	18,50	399,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	98
Напиток из шиповника	200	10,00	0,67	0,27	18,30	78,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.5
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.6
Итого за Обед	910,00	130,00	29,95	31,28	126,34	940,62		
Итого за день			48,97	49,90	211,56	1542,18		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Макаронные изделия отварные	180	15,28	6,66	5,94	35,46	221,40	Эксперт-К 2025 год ТТК	227
Птица в соусе с томатом	100	51,85	9,50	12,10	10,21	166,50	Эксперт-К 2025 год ТТК	143
Фрукты (Апельсин)	100	44,82	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай каркаде	200	6,57	0,00	0,01	14,00	56,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	309
Итого за завтрак	640,00	123,97	18,84	18,69	84,23	558,10		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (квашеная капуста)	100	18,00	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Суп крестьянский с крупой	300	20,00	2,88	6	10,2	106,2	Эксперт-К 2025 год ТТК	67
Каша гречневая рассыпчатая	200	20,00	7,40	10,66	48,00	322,88	Эксперт-К 2025 год ТТК	183
Котлеты куриные (с соусом)	100	56,00	12,10	10,70	9,80	175,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	136
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	20,10	84,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	960,00	130,00	28,10	28,26	116,50	828,68		
Итого за день			46,94	46,95	200,73	1386,78		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Рис отварной	г. 250	г. 16,46	г. 3,77	г. 20,31	г. 44,75	ккал 414,72	Эксперт- К 2025 год ТТК	187
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	63,29	12,64	2,06	9,03	105,26	Эксперт- К 2025 год ТТК про. призв	248
Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	10,00	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Компот из смородины черной	200	28,77	0,30	0,10	11,30	48,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	314
Итого за Завтрак	700,00	123,97	19,79	22,88	81,54	649,18		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	12,00	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Суп с макаронными изделиями	300	25,00	4,00	7,64	21,37	306,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	61
Макаронники с мясом	250	82,00	21,00	23,37	66,87	437,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	232
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	910,00	130,00	30,32	31,91	125,94	922,10		
Итого за день			50,11	54,79	207,48	1571,28		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептур
			белки	жиры	углеводы			
Каша овсяная молочная жидкая	250	47,1	7,37	10,6	9,86	169,87	Эксперт-К 2025 год ТТК	192
Елинички с вареной студенькой	120	48,39	6,1	6,15	28,54	185,77	Эксперт-К 2025 год ТТК	ТТК
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с лимонном	200	16,88	0,30	0,10	9,50	40,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	630,00	123,97	18,27	18,59	76,74	552,24		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	12,000	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Суп с рисом	300	20,000	5,74	11,28	60,24	356,10	Эксперт-К 2025 год ТТК	63
Гуляш	100	56,0	12,10	10,70	9,80	175,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	136
Пюре из бобовых с маслом	150	18,000	0,27	1,30	39,70	192,10	Эксперт-К 2025 год ТТК	226
Компот из яблок и ягод замороженных	200	18,000	0,10	0,10	10,90	45,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	314
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	910,00	130,00	23,33	24,18	149,04	908,80		
Итого за день			41,60	42,77	225,78	1461,04		

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	г. 300	г. 74,42	г. 17,88	г. 18,24	г. 47,89	ккал 389,20	Эксперт-К 2025 год ТТК	139
Овощи по сезону (капуста квашенная)	100	17,53	1,60	3,70	8,20	94,00	Промышленное производство	ТТК
Фрукты (2блока)	100	20	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	760,00	123,97	22,36	22,68	89,95	635,40		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	12,000	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Щи из свежей капусты	300	30,000	1,56	5,31	4,14	70,80	Эксперт-К 2025 год ТТК	55
Гельмента мясные отварные	200	62,000	19,70	22,00	66,20	528,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	ТТК
Напиток из шиповника	200	10,000	0,67	0,27	18,30	78,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	860,00	120,09	27,05	28,38	117,04	817,40		
Итого за день			49,41	51,06	206,99	1452,80		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептур
			белки	жиры	углеводы			
Омлет натуральный	300	57,88	5,86	6,58	35,3	234,1	Эксперт- К 2025 год ТТК	120
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,00	8,85	0,00	107,40	Промышленное производство	ТТК1.4
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с молоком	200	18,74	1,60	1,30	11,50	64,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	301
Итого за Завтрак	590,00	123,97	18,96	18,47	77,64	562,10		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (квашеная капуста)	100	18,00	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Суп картофельный с рисовой крупой	300	20,00	3,33	4,23	11,76	98,4	Эксперт- К 2025 год ТТК	63
Пюре из бобовых с маслом	150	20,00	0,34	1,62	49,62	240,12	Эксперт- К 2025 год ТТК	226
Тефтели мясные паровые	90	56,00	17,90	21,30	6,91	286,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	110
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	20,10	84,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	69,40	Промышленное производство	ТТК16
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	900,00	130,00	27,29	28,05	116,79	849,22		
Итого за день			46,25	46,52	194,43	1411,32		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
Каша гречневая рассыпчатая	200	25,64	7,40	10,66	48,00	322,88	Эксперт- К 2025 год ТТК	183
Птица в соусе с томатом	100	73,86	9,50	9,80	10,21	146,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	143
Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	12,450	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай каркаде	200	6,57	0,00	0,01	14,09	56,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за завтрак	660,00	123,97	19,98	20,88	86,67	606,48		

ОБЕД (гитрой завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	10,000	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Щи с капустой картофелем	300	25,000	4,81	10,3	62,4	356,9	Эксперт- К 2025 год ТТК	55
Плов из отварной птицы	250	71,000	17,00	17,00	17,00	289,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	138
Компот из смородины черной	200	18,000	0,30	0,10	11,30	48,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	314
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	910,00	130,00	27,23	28,20	119,10	634,50		
Итого за день			47,21	49,08	207,77	1440,98		

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша "Дружба"	250	48	6,34	0,60	36,75	232,44	Эксперт- К 2025 год ТТК	210
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,00	8,85	0,00	107,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.4
Масло сливочное (порциями)	15	22,05	0,10	7,25	0,13	66,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.3
Бетон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с лимоном	200	6,57	0,30	0,10	9,50	40,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	302
Итого за Завтрак	555,00	123,97	18,24	18,54	77,22	602,54		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашеной капусты	100	18,0	1,60	3,70	8,20	94,00	Промышленное производство	ТТК
Рассольник Ленинградский	300	20,0	3,15	6,70	25,30	191,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	56
Макаронные изделия отварные	180	20,0	6,66	5,94	35,46	221,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	227
Котлеты рубленые (с соусом)	100	56,0	12,10	10,70	9,80	175,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	136
Наливник из шиповника	200	10,0	0,67	0,27	18,30	78,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	940,00	130,00	28,50	27,94	123,76	889,40		
Итого за день			46,74	46,48	200,98	1491,94		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	300	77,42	17,88	18,24	47,89	389,21	Эксперт- К 2025 год ТТК	139
Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	13,56	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Фрукты (Яблоко)	100	20,97	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	760,00	123,97	21,56	19,15	83,45	552,41		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	12,000	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Суп гороховый	300	25,000	4,89	5,93	18,12	146,85	Эксперт- К 2025 год ТТК	65
Каша гречневая рассыпчатая	200	21,000	7,40	10,66	48,00	322,88	Эксперт- К 2025 год ТТК	183
Птица в соусе с томатом	100	46,000	9,50	12,10	10,21	166,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	143
Компот из смеси сухофруктов	200	10,000	0,60	0,10	20,10	64,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	960,00	120,00	27,31	29,59	124,83	860,83		
Итого за день			48,87	48,74	208,28	1413,24		

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Запеканка рисовая с творогом	250	79,26	13,07	13,91	40,62	398,32	Эксперт- К 2025 год ТТК	239
Булочка ванильная	100	25,97	5,30	4,70	28,80	179,00	Промышленное производство	
Чай с молоком	200	18,74	1,60	1,30	11,50	64,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	301
Итого за Завтрак	550,00	123,97	19,97	19,91	80,92	641,32		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (квашеная капуста)	100	18,0	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Свекольник	300	31,7	2,79	5,67	12,39	111,9	Эксперт- К 2025 год ТТК	70
Гуляш	100	54,0	9,50	12,10	10,21	166,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	96
Макаронные изделия отварные	150	15,28	5,55	4,95	29,55	184,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	227
Чай каркаде	200	5,0	0,00	0,01	14,00	56,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	910,00	130,00	22,96	23,53	94,55	659,50		
Итого за день			42,93	43,44	175,47	1300,82		
Итого за 10 дней			469,03	479,73	2039,47	14472,38		

