

Согласовано:
Директор МКОУ «Береславская СШ»
Е.В. Агарков
«09» января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП «Шевченко»
О.Г. Шевченко



2024г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
В МКОУ «БЕРЕСЛАВСКАЯ СШ»
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ)**

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ДЕНЬ								
завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	№ 390 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.169	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	16,02
обед	щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	1,75	4,89	8,49	84,75	№ 187 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.79	16,64
	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.276	30,70
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	ИТОГО:		1250	41,32	29,25	167,19	1092,48	
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ДЕНЬ								
	пельмени отварные (мясо кур)	200	29	25,00	61	480,25	ПР	22,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67

	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Обед	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	16,02
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.88	18,03
	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	№ 436,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.345	41,86
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
Итого:		1210	68,4	37,18	185,35	1233,7		117,36
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 ДЕНЬ								
завтрак	блинчики с начинкой (джем)	200	8,4	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	16,02
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	№ 197,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,2005г. С.83	15,54
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	16,89
	котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	14,56	388	№ 295,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	27,46

	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
ИТОГО:		1280	24,39	36,13	88,94	804,4		117,36
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4 ДЕНЬ

завтрак	макароны отварные с сыром	200	19,85	13,6	84,86	522	№ 204,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного 2007г.	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Обед	овощная нарезка (сезоно)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	16,02
	суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№ 206,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.87	14,00
	голубцы ленивые	210	20,75	23,87	17,66	370,11	№ 377,сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изд. для дошк и детсаоздучр Уральский рег центр питания 2013г.	45,39
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	ИТОГО:	1230	55,46	49,02	209,47	1476,96		117,36

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда	белки	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	

		(г)	(г)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	10,23	78,23	345	ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	овощная нарезка (сезоно)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	16,02
обед	суп крестьянский с ячневой крупой на кур. бульоне	250	5,99	7,54	15,33	148,28	№ 201, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 2005г. С.85	17,14
	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 205г. С.317	12,05
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 205г. С.276	30,70
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
Итого:		1280	50,18	43,47	215,44	1362,37		117,36
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 ДЕНЬ								
завтрак	каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	№ 182, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	22,83

	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Обед	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	16,02
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.88	18,03
	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
	печень куриная тушенная в соусе	100	13,2	8,82	2,62	160	№261 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. 544с	24,97
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
Итого:		1250	41,19	30,48	184,96	1201,28		117,36
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 ДЕНЬ								
завтрак	блинчики с начинкой (джем)	200	8,4	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Обед	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	16,02
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,2005г. С.83	15,54

	капуста тушеная с мясом	250	14,9	11,7	17,6	262,1	№ 336, сборник рецептур и кулинарных изд. В образ учр. п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. 628 с.	44,35
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
Итого:		1195	20,32	12,67	67,45	513,8		117,36
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

8 ДЕНЬ

завтрак	каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	№ 182, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
обед	овощная нарезка (сезоно)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	16,02
	суп картофельный с фасолью на к. б	250	5,6	10,84	19,23	144,43	№ 102, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,20
	рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	11,00
	мясо кур отварное	100	25,38	8,6	0,7	172	№ 300, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	33,69

	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	итого:	1300	30,8	9,57	50,55	423,7		117,36

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

9 ДЕНЬ

завтрак	пельмени отварные (мясо кур)	200	29	25,00	61	480,25	ПР	22,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.398	4,67
	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	16,02
обед	суп картофельный с крупой (пшено)на к/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5	№ 204, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.86	17,53
	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	№ 436, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.345	41,86
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	итого:	1210	67,8	37,1	185,29	1229,65		117,36

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	10,23	78,23	345	ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	16,02
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.88	18,03
	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	16,89
	рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	№245 ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. Стр 252	24,97
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	ИТОГО:		1280	45,71	29,57	193,72	1137,25	