

Согласовано:
Директор МКОУ «Береславская СШ»
_____ Е.В. Агарков
«01» сентября 2025г



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
В МКОУ «БЕРЕСЛАВСКАЯ СШ»
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)**

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	48,41
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
4.	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	12,69
5.	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8	15,95
6.	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
ИТОГО		535	18,04	17,99	75,92	484,29		111,00
7.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4	23,28
8.	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	9,72
ИТОГО		235	1,40	5,90	15,40	107,00		33,00
ВСЕГО		770	19,44	23,89	91,32	591,29		144,00

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ТТК13	74,05
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
4.	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	23,28
ИТОГО		510	19,16	18,99	82,31	556,15		111,00
5.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
6.	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	9,72
ИТОГО		300	0,51	0,52	34,89	166,20		33,00
ВСЕГО		810	19,67	19,51	117,2	722,35		144,00

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	19,89
2.	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11	57,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	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	23,28
ИТОГО		580	18,938	19,04	74,46	578,64		111,00
6.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
7.	Сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	ТТК15	22,33
ИТОГО		260,0	20,06	13,39	46,41	383,73		33,00
ВСЕГО		840	38,998	32,43	120,87	962,37		144,00

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ТТК18	59,36
2.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16	14,69
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
5.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
ИТОГО		510	17,19	16,77	81,69	554,6		111,00
6.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
7.	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9, 2	42	№ 685	9,72
ИТОГО		300	0,60	0,40	19,00	89,0		33,00
ВСЕГО		810	17,79	17,17	100,69	643,6		144,00

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	15,05
2.	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	62,00
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	6,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		580	18,228	19,45	73,25	568,89		111,00
6.	Вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК10	23,28
7.	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК7	9,72
ИТОГО		250	2,25	14,31	43,10	315,00		33,00
ВСЕГО		830	20,478	33,76	116,35	883,89		144,00

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	59,36
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
5.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
ИТОГО		510	17,31	16,93	71,01	506,85		111,00
6.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4	23,28
7.	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	9,72
ИТОГО		235	1,31	6,02	31,29	184,20		33,00
ВСЕГО		745	18,62	22,95	102,3	691,05		144,00

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	19,89
2.	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.268	53,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		590	17,83	18,03	77,91	566,43		111,00
6.	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	9,72
7.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4	23,28
ИТОГО		235	1,4	5,9	15,40	107		33,00
ВСЕГО		825	19,23	23,93	93,31	673,43		144,00

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	64,36
2.	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	12,69
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	6,67
5.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
ИТОГО		510	18,228	19,53	80,51	514,44		111,00
6.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
7.	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	9,72
ИТОГО		300	0,51	0,52	34,89	166,20		33,00
ВСЕГО		810	18,738	20,05	115,4	680,64		144,00

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	15,05
2.	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	59,00
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		590	18,13	18,89	76,38	556,80		111,00
6.	Булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	ТТК8	26,33
7.	Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	6,67
ИТОГО		300	10,648	9,61	58,39	368,14		33,00
ВСЕГО		890	28,778	28,5	134,77	924,94		144,00

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	19,89
2.	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794	57,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	6,67
5.	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	23,28
ИТОГО		540	18,828	18,96	77,84	545,49		111,00
6.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
7.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
8.	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК12	14,31
ИТОГО		250	7,25	5,72	26,39	183,00		33,00
ВСЕГО		790	26,078	24,68	104,23	728,49		144,00