



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

Мокрушина Н.Н.

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора

СОГЛАСОВАНО

Толокнова Н.А.

### Примерное десятидневное меню

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная вязкая	250	9	9	47	307	106
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Масло сливочное обогатненное	10		8		75	365
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		570	28	30	115	848	
Завтрак 2	Макароны, запеченные с сыром	150	5	8	28	219	124
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	"Маффин"	30	2	4	16	105	13 017,2
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		410	9	12	85	504	
Итого за день		980	37	42	200	1352	

(лист 2)

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые	100	9	10	7	152	178
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	241
	Масло сливочное обогатненное	10		8		75	365
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		670	20	26	110	762	
Завтрак 2	Омлет натуральный, запеченный	150	14	18	4	232	132
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Завтрак 2		380	16	18	30	352	
Итого за день		1 050	36	44	140	1114	

(лист 3)

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Фрикадельки из куриного мяса	100	17	19	15	301	217
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
Итого за Завтрак 1		610	35	33	119	910	
Завтрак 2	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	9	12	36	282	109
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Масло сливочное обогатненное	10		8		75	365
Итого за Завтрак 2		490	16	24	81	610	
Итого за день		1 100	51	57	200	1520	

(лист 4)

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Свекла с чесноком	100	3	4	8	85	28
	Рагу из птицы	250	12	15	9	194	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Печенье	60	5	6	45	250	13 017,02
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		690	26	26	111	759	
Завтрак 2	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	10	44	302	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Пирожное "Чоко-пай"	28	1	5	19	125	13 017,07
Итого за Завтрак 2		508	15	18	97	615	
Итого за день		1 198	41	44	208	1374	

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	100	15	17	8	253	189
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной	180	5	8	48	283	224
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		610	27	28	124	865
Завтрак 2	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	8	10	43	294	102
	Булочка домашняя	60	4	7	37	228	312
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		540	15	17	122	713
<b>Итого за день</b>		1 150	42	45	246	1578	

(лист 6)

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	100	16	18	15	266	209
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	227
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		590	29	29	99	747
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	8	40	256	114
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	365
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Мягкие вафли	40	2	9	20	175	13 017,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		530	10	25	86	626	
<b>Итого за день</b>		1 120	39	54	185	1373	

(лист 7)

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	100	19	3	24	202	161
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	241
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		670	29	19	124	804
Завтрак 2	Макаронны, запеченные с сыром	150	5	8	28	219	124
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Мини-рулет Яшкино	35	2	4	22	130	13 017,04
<b>Итого за Завтрак 2</b>		415	9	12	91	529	
<b>Итого за день</b>		1 085	38	31	215	1333	

(лист 8)

Рацион: 2 ступень ОВЗ 2023 г.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	100	13	19	13	280	202
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	47	322	219
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		610	32	34	130	961
Завтрак 2	Омлет натуральный, запеченный	150	14	18	4	232	132
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	16	18	31	355	
<b>Итого за день</b>		1 000	48	52	161	1316	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кнели из кур с рисом	100	18	21	8	293	208
	Капуста тушеная	180	5	6	24	157	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>660</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>99</b>	<b>795</b>	
Завтрак 2	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	9	12	36	282	109
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	365
	Вафли "Голландские"36г.	36	4	20	43	371	13 017,21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>526</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>105</b>	<b>848</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 186</b>	<b>47</b>	<b>71</b>	<b>204</b>	<b>1643</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	100	15	17	8	253	189
	Рис отварной	180	5	8	48	283	224
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>610</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>109</b>	<b>805</b>	
Завтрак 2	Каша манная молочная вязкая	205	7	8	38	252	106
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Пирожное "Чоко-пай"	28	1	5	19	125	13 017,07
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>463</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>83</b>	<b>497</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 073</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>192</b>	<b>1302</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>10 942</b>	<b>416</b>	<b>481</b>	<b>1951</b>	<b>13905</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>41,6</b>	<b>48,1</b>	<b>195,1</b>	<b>1390,5</b>	

Составил Млох АдминистраторУтвердил Мо