

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ «Ляпичевская СШ»

Г.И. Боднарук

25.08.2022



УТВЕРЖДАЮ

ИП ШЕВЧЕНКО О.Г.

25.08.2022г.

Оксана Геннадьевна

ИНН 3409036828

ОГРНИП 31734430002114



## 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся с ОВЗ 1-11 классов  
МКОУ «ЛЯПИЧЕВСКАЯ СШ»

прием пищи	наименование блюд	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 ДЕНЬ</b>								
завтрак	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	4,52	4,07	35,46	197	№ 168, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.193	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
								30,00
обед	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	13,50
	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	11,05
	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	23,95

	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	№ 352, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	6,50	58,14
	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	18,95
<b>Итого :</b>			<b>39,6</b>	<b>27,22</b>	<b>182,95</b>	<b>1130,84</b>		<b>107,09</b>	

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

**2 ДЕНЬ**

	пельмени отварные (мясо кур)	200	28	25,00	61	590,99	№ 391, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005г. С.628	22,66	
	хлеб пшеничный 1 сорт	25					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	
									30,00
Обед	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	13,50	
	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	18,14	
	жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	№ 436, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапиной	34,00	

							В.Т. 2004г. с.345		
	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. Тугельяна 2005г. Стр 369	6,00	58,14
	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	18,95
<b>Итого :</b>			<b>64,99</b>	<b>36,93</b>	<b>171,15</b>	<b>1272,94</b>		<b>107,09</b>	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3 ДЕНЬ</b>								
завтрак	блинчики с начинкой (джем)	200	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	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 ,2005г. С.398	4,67
обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	13,50
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197, сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	15,89

	котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	14,56	388	№ 295, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2015г.	20,71	
	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. Тутьяна 2005г. Стр 369	6,00	58,14
	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	18,95
<b>ИТОГО :</b>			<b>24,39</b>	<b>36,13</b>	<b>88,94</b>	<b>804,4</b>		<b>107,09</b>	

прием пищи	наименование блюда	выход а (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
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	30,00
обед	салат из свежей капусты	100	0,8	0,2	4,8	24	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	13,50	
	суп картофельный с горохом на к/б	250	1,64	2,8	13	100,2	№ 206, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И.	10,86	

							Пересичный ,205г. С.87		
	плов из мяса кур	210	11,88	27,06	28,38	408,98	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	40,78	
	кисель витаминизированной	200	0,11	0,12	25,09	119,2	№ 352,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	6,50	58,14
	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	18,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,13</b>	<b>44,85</b>	<b>213,01</b>	<b>1419,38</b>		<b>107,09</b>	

прием пищи	наименование блюда	выход а (г)	пищевые вещества			энергет. ценност ь	№ рецепта	ЦЕНА
			белк и (г)	жиры(г )	углеводы(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	30,00
обед	салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	№ 81,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.31	13,50	
	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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	11,05	
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.276	23,95	
	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. Тутьяна 2005г. Стр 369	6,00	58,14
	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	18,95
<b>ИТОГО :</b>			<b>50,35</b>	<b>43,38</b>	<b>214,45</b>	<b>1359,67</b>		<b>107,09</b>	
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>									
завтрак	каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	№ 182, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67	30,00
обед	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	13,50	
	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	18,14	
	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	№ 336, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2010г. Стр 315	12,67	

печень куриная тушеная в соусе	100	13,2	8,82	2,62	160	№261 ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. 544с	21,33	
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	58,14
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	18,95
<b>ИТОГО :</b>		<b>33,56</b>	<b>24,87</b>	<b>186,94</b>	<b>1126,98</b>		<b>107,09</b>	

прием пищи	наименование блюда	выход а (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	белк и (г)	жиры(г )	углеводы(г )	7	8	9

**7 ДЕНЬ**

завтрак	блинчики с начинкой (джем)	200	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33	
	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	30,00
обед	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	13,50	
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,2005г. С.83	15,54	
	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	15,89	
	котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	14,56	388	№ 295,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,71	
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р	6,00	58,14

							М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369		
	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	18,95
<b>ИТОГО :</b>			<b>29,67</b>	<b>37,1</b>	<b>107,41</b>	<b>916,23</b>		<b>107,09</b>	
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	

**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	30,00
обед	салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	13,50	
	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.	11,36	
	плов из мяса кур	210	11,88	27,06	28,38	408,98	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	40,78	
	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	58,14
	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	18,95
<b>ИТОГО :</b>			<b>17,3</b>	<b>28,03</b>	<b>78,23</b>	<b>660,68</b>		<b>107,09</b>	

прием пищи	наименование блюда	выход а (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	белк и (г)	жиры(г)	углеводы(г)	7	8	9

**9 ДЕНЬ**

завтрак	пельмени отварные (мясо кур)	200	28	25,00	61	590,99	№ 391, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. С.628	22,66	30,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30					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	13,50	58,14
	суп рисовый на кур. бульоне	250	6,18	3,3	14,65	113	№ 204, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,2005г. С.86	17,64	
	жаркое по домашнему	200	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	34,00	
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	№ 352, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	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	18,95
<b>ИТОГО :</b>			<b>68,39</b>	<b>37,31</b>	<b>171,45</b>	<b>1290,39</b>		<b>107,09</b>	

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

**10 ДЕНЬ**

завтрак	вареники с картофелем	220					ПР	20,33	30,00
	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	
обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	13,50	58,14
	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	18,14	
	картофельное пюре	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	15,89	
	рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	№245 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. Стр 252	18,11	
	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	
<b>ИТОГО :</b>			<b>33,69</b>	<b>19,34</b>	<b>115,49</b>	<b>792,25</b>		<b>107,09</b>	