



Г.И. Боднарук



Примерное 10-дневное меню для учащихся с ОВЗ 2023 (12-18 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ДЕНЬ								
з а в т р а к	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
								30,00
о б е д	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	14,77
	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	26,84
	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		112,25
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
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
о б е д	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	14,77
	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 Лапишиной В.Т. 2004г. с.345	38,00
	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. Тугельяна 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		112,25
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9

3 ДЕНЬ									
з а в т а р к	блинчики с начинкой (джем)	200	8,4	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33	30,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67	
о б е д	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	14,77	62,03
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	№ 197,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов 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. Эдобинов 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 рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,60	
	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		112,25	20,22

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									
з а в т р а к	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	30,00
	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. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67	
о б е д	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	14,77	62,03
	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. Эдобинов 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, рецептов блюд и кулинарных изд. для дошк и детс озд учр Уральского рег центр питания 2013г.	41,53	
	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		112,25	20,22

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

5 ДЕНЬ									
з а р в а т к	вареники с картофелем	200	12,02	10,23	78,23	345	ПР	20,33	30,00
	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	
о	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	14,77	17,14
	суп крестьянский с ячневой крупой на кур. бульоне	250	5,99	7,54	15,33	148,28	№ 201,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов 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. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	12,05	

б е д	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 205г. С.276	26,84	
	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	62,03
	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	20,22
итого:		1280	50,18	43,47	215,44	1362,37		112,25	

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

6 ДЕНЬ

з а в т а р к	каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	№ 182 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2015г.	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50	
о б е д	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 205г. С.398	4,67	30,00
	горошек зеленый	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	14,77	
	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. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 205г. С.38	18,03	
	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 205г. С.315	16,89	
	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. Тугельяна 2015г. 544с	21,11	
	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	62,03
	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	20,22
итого:		1250	41,19	30,48	184,96	1201,28		112,25	

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

7 ДЕНЬ

з т а р в а к	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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 205г. С.398	4,67	30,00
о б е д	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	14,77	
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 2005г. С.63	15,54	
	капуста тушеная с мясом	250	14,9	11,7	17,6	262,1	№ 336 „сборник рецептов и кулинарных изд. В образ учр. п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2010г. 628 с.	40,49	
	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	62,03
	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	20,22
итого:		1195	20,32	12,67	67,45	513,8		112,25	

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

8 ДЕНЬ

з а в т р а к	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	№ 182 „сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2015г.	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50	
о б е	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский. 205г. С.398	4,67	30,00
	овощная нарезка (сезона)	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	14,77	
	суп картофельный с фасолью на к. б	250	5,6	10,84	19,23	144,43	№ 102 „сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2015г.	15,20	
	рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	№ 304 „сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2010г. С.296	11,00	

Д	мясо кур отварное	100	25,38	8,6	0,7	172	№ 300, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С. 628	29,83	
	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	51,03
	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	20,22
	итого:		1300	30,8	9,57	50,55	423,7		112,25

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА	
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9 ДЕНЬ									
з а р в а т к	пельмени отварные (мясо)	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. Эдобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 205г. С.398	4,67	30,00
о б е д	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	14,77	
	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. Эдобнов 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	38,00	
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ПР	6,50	62,03
	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	20,22
итого:		1210	67,8	37,1	185,29	1229,65		112,25	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА	
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10 ДЕНЬ									
з а р в а т к	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	30,00
о б е д	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	14,77	
	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. Эдобнов 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. Эдобнов 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	21,11	
	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	62,03
	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	20,22	
итого:		1280	45,71	29,57	193,72	1137,25		112,25	