



Г.И. Боднарук



**примерное 10-дневное меню для учащихся с ОВЗ (7-11 лет) 2023г**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	7	8	9
<b>1 ДЕНЬ</b>								
з а в т р а к	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	№ 390 ,сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.79	16,64
	макароны отварные с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03	№ 417,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,2005г. С.180	12,05
	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	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
<b>итого:</b>		<b>1220</b>	<b>84,28</b>	<b>25,01</b>	<b>168,58</b>	<b>1035,37</b>		<b>112,25</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>								
	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
								30,00
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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С. 88	18,03
	жаркое по домашнему	200	22,94	6,26	18,29	220,84	№ 436,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.345	34,50
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	3,50
	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
<b>итого:</b>		<b>1185</b>	<b>64,94</b>	<b>37,74</b>	<b>192,92</b>	<b>1252,09</b>		<b>112,25</b>
								62,03
								20,22

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	
<b>3 ДЕНЬ</b>									
завтрак	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. 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	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. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г. С.83	15,54	
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	14,89	
	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	
	крекер	10	1,1	1,02	10,25	45,25	ПР	2,00	
	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	
<b>итого:</b>		<b>1260</b>	<b>24,88</b>	<b>36,19</b>	<b>95,11</b>	<b>822,2</b>		<b>112,25</b>	

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	
<b>4 ДЕНЬ</b>									
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	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. 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 общепит. 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. 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 детск 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	
<b>итого:</b>		<b>1230</b>	<b>55,46</b>	<b>49,02</b>	<b>209,47</b>	<b>1476,96</b>		<b>112,25</b>	

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	
<b>5 ДЕНЬ</b>									
завтрак	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 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 общепебр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	14,77	
	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.189	17,14	
	макаронны отварные с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03	№ 417,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2005г. с.189	12,05	
	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. Пересичный. 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.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
<b>итого:</b>		<b>1250</b>	<b>93,14</b>	<b>39,23</b>	<b>216,83</b>	<b>1305,26</b>		<b>112,25</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>									
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
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.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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 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. Пересичный. 205г. с.88	18,03	
	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2015г. с.315	14,89	
	печень куриная тушеная в соусе	100	13,2	8,82	2,62	160	№ 293 ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. с.44с	21,11	
крекер	10	1,1	1,02	10,25	45,25	ПР	2,00		
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	
<b>итого:</b>		<b>1230</b>	<b>40,8</b>	<b>30,38</b>	<b>188,05</b>	<b>1200,45</b>		<b>112,25</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>									
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
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. Пересичный. 205г. с.398	4,67	30,00
	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. Пересичный. 2005г. с.83	15,54	
	капуста тушеная с мясом	200	11,92	9,36	14,08	209,68	№ 336,сборник рецептов и кулинарных изд. В образ учр. п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. 628 с.	36,99	
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	3,50	
	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	
<b>итого:</b>		<b>1160</b>	<b>18,47</b>	<b>12,1</b>	<b>75,16</b>	<b>523,93</b>		<b>112,25</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>									
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
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.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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобинов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 205г. с.398	4,67	30,00

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
	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	150	3,65	2,37	36,68	209,7	№ 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2010г. С.296	9,00
	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. Тугельяна 2010г. С.628	29,83
	крекер	10	1,1	1,02	10,25	45,25	ПР	2,00
	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
	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>1280</b>	<b>31,9</b>	<b>10,59</b>	<b>60,8</b>	<b>468,95</b>		<b>112,25</b>

62,03

20,22

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4 белки (г)	5 жиры(г)	6 углеводы(г)	7	8	9
<b>9 ДЕНЬ</b>								
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. 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 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	200	22,94	6,26	18,29	220,84	№ 436, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.345	34,50
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	3,50
	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
<b>итого:</b>		<b>1185</b>	<b>64,34</b>	<b>37,66</b>	<b>192,86</b>	<b>1248,04</b>		<b>112,25</b>

30,00

62,03

20,22

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4 белки (г)	5 жиры(г)	6 углеводы(г)	7	8	9
<b>10 ДЕНЬ</b>								
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. Тугельяна 2010г.	9,67
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. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 205г. С.88	18,03
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 205г. С.319	14,89
	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. Тугельяна 2010г. Стр.252	21,11
	крекер	10	1,1	1,02	10,25	45,25	ПР	2,00
	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
	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>1260</b>	<b>46,2</b>	<b>29,63</b>	<b>199,89</b>	<b>1155,05</b>		<b>112,25</b>

30,00

62,03

20,22