

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенний период для ОВЗ с 7-11 лет, ОВЗ с 12 лет и старше школьников
Поповская СОШ по адресу: Ростовская область, Кашарский район,
с.Поповка, ул.Садовая, 40

Согласовано:

Директор Поповская СОШ

Сверено и скреплено

4

)листов

СШ

Шаповалов М.Н.



СШ

2025г-2026г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенний период ОВЗ 1-4кл и 5-11кл

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Школа Кашарский район

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена.руб
		Белки	Жиры	Углеводы			
Рагу из птицы .	180	13,18	10,95	15,63	213,94	289	
Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак	500	18,57	11,58	124,87	682,42		
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
Рагу из птицы .	150	10,98	9,13	13,03	178,29	289	
Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Обед	595	16,63	11,7	101,65	591,96		200р
Итого за день	1095	35,2	23,28	226,52	1274,38		

(лист 2)

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Завтрак		500	12,93	19,91	94,53	619,01	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
Итого за Обед		635	17,02	21,53	99,82	681,42	
Итого за день		1135	29,95	41,44	194,35	1300,43	200р

Рацион: Школа Кашарский район								(лист 3)
Неделя: 1			День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за Завтрак		500	15,52	18,13	84,79	569,97		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
Итого за Обед		620	18,18	35,7	96,59	798,74		
Итого за день		1120	33,7	53,83	181,38	1368,71		200р

Рацион: Школа Кашарский район								(лист 4)
Неделя: 1			День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Завтрак	500	13,56	17,56	81,48	553,85		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		635	14,99	16,16	86,63	567,23		
Итого за день		1135	28,55	33,72	168,11	1121,08		200р

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш.	70	7,65	20,78	1,62	223,94	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
Итого за Завтрак		500	18,56	31,94	70,03	647,22		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Гуляш.	50	5,47	14,84	1,16	159,96	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед		615	16,54	27,45	69,26	600,95		
Итого за день		1115	35,1	59,39	139,29	1248,17	200р	

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	14,03	9,12	80,98	484,1		
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		615	20,42	23,15	100,08	709		
Итого за день		1115	34,45	32,27	181,06	1193,1	200р	

Рацион: Школа Кашарский район		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,79	12,04	150,67	280
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Итого за Завтрак	500	15,21	15,52	138,18	766,52	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Фрикадельки в соусе	50	4,11	5,57	8,6	107,62	280
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Итого за Обед	615	14,26	15,85	118,07	690,27	
Итого за день		1115	29,47	31,37	256,25	1456,79	200р

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
	Итого за Завтрак	500	24,41	20,39	69,21	565,42		
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед	620	18,03	26,76	78,89	656,33			
Итого за день	1120	42,44	47,15	148,1	1221,75	200р		

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Диет. Школа Кашарский район		Неделя: 2		День: четверг			(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Завтрак	500	18,47	32,58	126,94	882,19		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Жаркое по-домашнему	150	10,9	26,62	14,75	344,76	259	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Обед	595	16,01	30,99	98,99	749,63		
Итого за день		1095	34,48	63,57	225,93	1631,82	200р	

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Городской район		Школа: 1		Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Плов из курицы	180	18,44	21,97	31,42	400,44	291		
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Итого за Завтрак		500	24,33	26,41	84,54	680,03			
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82		
	Плов из курицы	150	15,37	18,31	26,18	333,7	291		
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Сок фруктовый или ягодный	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389		
Итого за Обед		595	23,72	34,69	93,12	785,04			
Итого за день		1095	48,05	61,1	177,66	1465,07		200р	

Район: Школа Каш...

	11140	316,94	447,12	1898,65	13281,3		
Итого за период		31,69	44,71	189,86	1328,13		
Среднее значение за период							

Составил

Manof

Администратор

Утвердил

Manof



Провито, пронум

печатью

Должность

Подпись

Manof