Утверждаю:

 Директор МБОУ

 Васильсурская СШ:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Г.Толобов

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022

**Примерное 12-дневное меню (завтрак и обед) на осенне-зимний период для МБОУ Васильсурская СШ на 2022-2023 учебный год для обучающихся с ОВЗ возрастная группа(старше 11лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд со сборником рецептур | Масса порции (г) | № рецептуры | Пищевые вещества(г) | Энергитеческая ценность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У |  |
| **Понедельник Завтрак** |
| Рыба жареная | 75 | Сб. рец.1983/519/3 | 13.98 | 9.39 | 3.45 | 156,21 |
| Пюре картофельное | 150 | Сб. рец.1983/759/3 | 2,6 | 5.63 | 23.28 | 155.45 |
| Салат из белокачанной капусты | 100/5/5 | Сб. рец.1983/81/3 | 1.8 | 0.1 | 4,7 | 26,9 |
| Кофейный напиток | 200 | Сб. рец.1983/1024/3 | 1.81 | 1.69 | 24.46 | 115.36 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **34.29** | **20.91** | **95.79** | **886.82** |
| **Обед** |
| Рассольник ленингр. с мясом | 250/20/10 | Сб. рец.1983/208/3 | 11,12 | 12,5 | 22.58 | 241.81 |
| Сок натуральный ябл. |  | По калькуляции | 1 |  | 18.2 | 76 |
| Вафли |  | Промышл. Произв | 2.9 | 7.5 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **28.32** | **24.1** | **90.7** | **833.58** |
| Всего: |  |  | **73.02** | **42.6** |  **186.49** | **1791.28** |
| **Вторник Завтрак** |
| Куры отварные | 75 | Сб.рец. 1983/697/3 | 21.84 | 22.08 | 0.84 | 289.2 |
| Рис отварной | 150 | Сб. рец.1983/747/3 | 3.84 | 5.94 | 38.58 | 223.41 |
| Винегрет овощной | 100 | Сб. рец.1983/103/3 | 0.27 | 0.02 | 1.08 | 4.1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | Сб. рец.1983/1010/3 | 0 | 0 | 14.97 | 59.88 |
| Яблоко | 100 | Сб. рец.1983/912 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 45 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **40.45** | **32.54** | **105.17** | **1054.49** |
| **Обед** |
| Суп вермиш. с мясом | 250/25 | Сб. рец.1983/223/3 | 19.58 | 9.6 | 27.6 | 224.65 |
| Какао с молоком | 200 | Сб.рец.1983/1025/3 | 3.79 | 3.2 | 25.8 | 147.66 |
| Гуляш | 75/100 | Сб.рей.1983/632 | 31.14 | 33.18 | 6.9 | 450.8 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **43.3** | **27.88** | **94.31** | **931.71** |
| Всего: |  |  | **82.85** | **60.42** | **199.48** | **1986.2** |
| **Среда Завтрак** |
| Запеканка картофельная с мясом | 243/5 | Сб.рец.1983/680/3 | 14.3 | 13.62 | 38.76 | 338.79 |
| Икра кабачковая | 100 | Пром. произв. | 0.64 | 3.2 | 3.5 | 44 |
| Бананы | 80 | Сб.рец.1983/912 | 1.5 | 0.1 | 21.8 | 94.1 |
| Какао с молоком | 200 | Сб. рец.1983/1025 | 24.2 | 17.5 | 27.9 | 378 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **51.56** | **38.52** | **132.06** | **1287.79** |
| **Обед** |
| Суп картофельный с бобовыми | 250/20 | Сб. рец.1983/221/3 | 11.59 | 14.47 | 23.2 | 254.97 |
| Винегрет овощной | 100 | Сб. рец.1983/103/3 | 0.27 | 0.02 | 1.08 | 4.1 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | По калькуляции | 3.9 | 0.48 | 25 | 120.06 |
| Кисель | 200 | Сб. рец.1983/948/3 | 0 | 0 | 21.02 | 84.08 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **22.36** | **16.17** | **104.5** | **637.21** |
| Всего: |  |  | **73.92** | **54.69** | **236.36** | **1925** |
| **Четверг Завтрак** |
| Каша молочная «Дружба» | 200/10/10 | Сб.рец.1983/411/3 | 7.28 | 11.59 | 49.34 | 331.29 |
| Сыр порциями | 20 | Сб.рец1983/42/3 | 4.6 | 5.8 | 0 | 72 |
| Масло порциями | 10 | Сб.рец1983/41/3 | 0.08 | 7.5 | 0.13 | 66.1 |
| Компот из яблок | 200 | Сб. рец.1983/924/3 | 0.18 | 0.19 | 28.4 | 115.97 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
|  |  |  | **26.24** | **29.18** |  **117.77** |  **1018.26** |
| **Обед** |
| Борщ из свежей капусты и картоф. | 250/20/10 | Сб. рец.1983/176/3 | 10.66 | 12.62 | 13.95 | 210.35 |
| Яйцо вар. | 1шт./40г | Сб. рец.1983/453/3 | 5.08 | 4.6 | 0,28 | 62.8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сб. рец.1983/933/3 | 0.44 | 0 | 30.15 | 114.2 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **30.28** | **22.51** | **84.28** | **820.25** |
| Всего: |  |  | **56.52**  | **51.69** |  **202.05** | **1838.51** |
| **Пятница Завтрак** |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 499/3 | 23.41 | 12.61 | 2.8 | 217.81 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | По калькуляции | 0.1 | 0.2 | 15.4 | 59.88 |
| Сыр порциями | 20 | Сб.рец.1983/42/3 | 5.5 | 5.8 | 0.4 | 73.8 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **42.21** | **21.71** | **58.5** | **784.39** |
| **Обед** |
| Щи с капустой и картошкой | 250 | Сб. рец.1983/176/3 | 27.06 | 10.41 | 11.53 | 188.73 |
| Помидоры свежие порционные | 50 | Сб.рец.1983/табл.32 | 0.55 | 0.1 | 1.9 | 11.5 |
| Оладьи со сгущенным молоком | 150/10 | Сб.рец.1983/1084-1085 | 13.14 | 17.2 | 70.08 | 401.7 |
| Кофейный напиток | 200 | Сб. рец.1983/1024/3 | 10.9 | 2.4 | 53.8 | 264 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **32.73** | **31.31** | **170.79** | **1039.93** |
| Всего: |  |  | **74.94** | **53.02** | **229.9** | **1824.32** |
| **Суббота Завтрак** |  |
| Каша гречневая молочная | 150/10/10 | Сб.рец.1983/405/3 | 4.73 | 1.24 | 23.28 | 125.63 |
| Сдоба | 50 | Промышленного производства | 3.9 | 0.48 | 25 | 120.06 |
| Яйцо отварное | 1шт. | Сб.рец.1983/453/3 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 |
| Какао с молоком | 200 | Сб.рец.1983/1025/3 | 0.97 | 0.7 | 1.12 | 15.12 |
| Конфеты шокол. | 20 | Промышл. произв. | 0.8 | 7.9 | 10.84 | 113.8 |
| Итого: |  |  | **14.76** | **14.92** | **60.52** | **437.41** |
| **Понедельник Завтрак** |
| Котлета | 60 | Сб. рец.1983/501/3 | 10.64 | 14.77 | 8.28 | 208.48 |
| Пюре картофельное | 150 | Сб.рец1983/757/3 | 2.6 | 5.63 | 23.28 | 155.45 |
| Помидоры свежие порционные | 50 | Сб. рец.1983/32 | 0.55 | 0.1 | 1.9 | 11.5 |
| Чай с сахаром | 200/15 | Сб.рец.1983/747/3 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 61.3 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **28.09** | **24.65** | **88.37** | **869.63** |
| **Обед** |
| Борщ с картофелем | 250/20 | Сб.рец.1983/176/3 | 10.66 | 12.62 | 13.95 | 210.35 |
| Бифштекс рубл.с маслом | 70/5 | Сб.рец.1983/654 | 17.1 | 21.9 | 0 | 265.29 |
| Компот из свежих яблок | 200 | Сб.рец./1983/924/3 | 0.18 | 0.18 | 4.45 | 20.16 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **30.59** | **22.12** | **58.3** | **516.91** |
| Всего: |  |  | **63.17** | **44.75** | **149.42** | **1389.49** |
| **Вторник Завтрак** |
| Суп крестьянский с крупой (пшеном) на мясо-костном бульоне | 250/20 | Сб. рец.1983/216/3 | 10.27 | 11.72 | 11.38 | 192.16 |
| Йогурт | 125 | Пром.произв. | 1.9 | 7.5 | 10.6 | 378 |
| Какао с молоком | 200 | Сб.рецеп. 1983/1025/3 | 24.2 | 17.5 | 27.9 | 15.12 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **50.47** | **40.82** | **89.24** | **1018.26** |
| **Обед** |  |  |  |  |
| Рагу из птицы | 75/250 | Сб.рец.1983/702/3 | 24.33 | 29.27 | 36.22 | 500.81 |
| Огурцы свежие порционные | 30 | Сб. рец.1983/таб.32 | 0.04 | 0.05 | 1.79 | 7.35 |
| Зефир | 20 | Промышленного производства | 0.16 | 0 | 15.66 | 60.08 |
| Кисель | 200 | Сб.рец.1983/948/3 | 0.2 | 0.2 | 32 | 122.3 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **31.33** | **30.72** | **119.87** | **864.54** |
| Всего: |  |  | **81.8** | **71.54** | **209.11** | **2747.34** |
| **Среда Завтрак** |
| Гуляш | 50/5 | Сб. рец.1983/632/3 | 15.57 | 17.79 | 5.06 | 242.41 |
| Капуста тушеная | 150 | Сб. рец.1983/773/3 | 3.59 | 5.59 | 15.35 | 125.21 |
| Икра кабачковая | 100 | Промышленного производства | 0.64 | 3.2 | 3.5 | 44 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сб. рец.1983/933/3 | 0.44 | 0 | 10.19 | 38.4 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **34.34** | **30.68** | **74** | **882.92** |
| **Обед** |
| Солянка домашняя со сметаной | 250/10 | Сб. рец.1983/251/3 | 6.68 | 10.455 | 8.975 | 157.72 |
| Яйцо | 40 | Сб.рец.1983/453/3 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | Сб. рец.1983/106/3 | 4.43 | 2.9 | 29.46 | 161.63 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | Сб. рец.1983/1008/3 | 0.27 | 0.057 | 15.22 | 63.61 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Апельсин |  |  | 0.9 | 0.2 | 3.8 | 23 |
| Итого: |  |  | **23.06** | **20.36** | **91.69** | **726.16** |
| Всего: |  |  | **57.04** | **51.04** | **165.69** | **1609.07** |
| **Четверг Завтрак** |
| Жаркое по домашнему | 50/250 | Сб. рец.1983/631/3 | 19.24 | 23.68 | 37.37 | 437.52 |
| Кисель из концентратов | 200 | Сб. рец.1983/948/3 | 0 | 0 | 31 | 124 |
| Огурцы порц. | 50 | Сб. рец.32 | 0,04 | 0,05 | 1.79 | 7.35 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **39.43** | **38.81** | **111.07** | **1128.27** |
| **Обед** |
| Каша пшенная молочная | 250/10/10 | Сб. рец.1983/411/3 | 8.53 | 11.97 | 49.87 | 341.66 |
| Масло порциями | 10 | Сб.рец.1983/41/3 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 |
| Сок | 200 | По калькуляции | 1 | 0 | 18.2 | 76 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **17.11** | **22.37** | **73.9** | **742.66** |
| Всего: |  |  | **56.54** | **61.18** | **184.97** | **1870.93** |
| **Пятница Завтрак** |
| Рыба филе (отварная) | 75 | Сб. рец.1983/501/3 | 15.26 | 0.572 | 0.35 | 67.05 |
| Рис отварной | 150 | Сб. рец.1983/747/3 | 3.84 | 5.94 | 38.58 | 223.41 |
| Винегрет овощной | 100 | Сб. рец.1983/103/3 | 1.42 | 10.14 | 10.17 | 129.6 |
| Напиток кофейный на молоке | 200 | Сб. рец.1983/1024/3 | 1.81 | 1.69 | 24.46 | 115.36 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 | 174.0 |
| Итого: |  |  | **36.43** | **22.44** | **113.46** | **968.32** |
| **Обед** |
| Суп крестьянский с крупой | 250/20 | Сб.рец.1983/216/3 | 10.27 | 11.72 | 11.38 | 192.16 |
| Куры отварные | 75 | Сб. рец.1983/697/3 | 21.84 | 22.08 | 0.84 | 289.2 |
| Компот из св.плодов | 200 | Сб. рец.1983/927/3 | 0.62 | 0.12 | 28.33 | 113.76 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Хлеб ржаной | 32 | По калькуляции | 6.6 | 1.2 | 34.2 |  |
| Итого: |  |  | **46.73** | **38.02** | **193.91** | **1028.02** |
|  |  |  | **83.16** | **60.46** | **307.37** | **1996.34** |
| **Суббота Завтрак** |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром | 200/10/10 | Сб.рец.1983/411/3 | 5.92 | 14.27 | 67.81 | 423.4 |
| Конфеты шоколадные | 20 |  | 0.8 | 7.9 | 10.84 | 113.8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сб.рец.1983/924/3 | 0 | 0.6 | 28.3 | 108.0 |
| Батон нарезной | 35 | По калькуляции | 7.5 | 2.9 | 5.7 | 258.9 |
| Итого: |  |  | **14.22** | **25.67** | **112.67** | **904.1** |

Используется йодированная соль

Витаминизация 3-х блюд

Приготовление салатов из свежих овощей допускается до 1 марта 2023 года

Исполнитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Обидина

 **Меню-раскладка (12 дней)**

 **Итоговая**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Среднесуточная | 61.02 | 50.925 | 187.00 | 1547.76 |