

Согласовано  
МБОУ «Кезская СОШ №1»  
Директор \_\_\_\_\_ С.Н.



Утверждаю  
И.И. Касимова Людмила Васильевна  
Людмила  
Васильевна  
Касимова Л.В.

**12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Для питания учащихся ОВЗ с 7-10 лет получающих завтрак и обед**  
**В образовательных учреждениях Кезского района Удмуртской Республики**

Сезон: осенне- зимний и весеннее - летний

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях  
Удмуртской Республики.  
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,  
2013год

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,80	13,6	36,00	309,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>440</b>	<b>17,75</b>	<b>17,72</b>	<b>68,89</b>	<b>506,18</b>
			<b>22,6</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>21,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,22	8,32	11,12	175,10
тгк	Ватрушка с творогом	100	6,0	9,0	21,3	173,4
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,95	9,60	38,65	275,20
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>730</b>	<b>26,05</b>	<b>27,13</b>	<b>117,32</b>	<b>822,50</b>
			<b>33,8</b>	<b>34,3</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,39</b>	<b>56,28</b>	<b>55,14</b>	<b>56,07</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,47	12,27	47,59	288,53
пп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>440</b>	<b>18,00</b>	<b>16,363</b>	<b>80,67</b>	<b>483,17</b>
			<b>22,9</b>	<b>20,3</b>	<b>23,6</b>	<b>20,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	1,33	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	3,75	3,15	35,25	184,35
41/2017	Гуляш	90	11,08	16,34	26,94	317,29
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>26,96</b>	<b>27,55</b>	<b>111,79</b>	<b>822,32</b>
			<b>35,0</b>	<b>34,9</b>	<b>33,4</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>57,88</b>	<b>55,14</b>	<b>56,93</b>	<b>55,11</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ткк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,00	18,52	24,55	211,50
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>510</b>	<b>15,82</b>	<b>19</b>	<b>68,25</b>	<b>409,90</b>
			<b>20,1</b>	<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>17,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
ткк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,53	6,60	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ткк	Жаркое по домашнему из говядины	150	10,37	12,26	46,28	323,78
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>720</b>	<b>26,19</b>	<b>26,73</b>	<b>116,85</b>	<b>822,34</b>
			<b>34,0</b>	<b>33,8</b>	<b>34,9</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,01</b>	<b>45,73</b>	<b>185,10</b>	<b>1232,24</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,30	8,28	30,06	219,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>450</b>	<b>14,02</b>	<b>12,48</b>	<b>67,90</b>	<b>439,84</b>
			<b>17,8</b>	<b>15,5</b>	<b>19,8</b>	<b>18,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
тк	Зразы из говядины с яйцом	90	16,47	12,69	27,99	298,71
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>740</b>	<b>26,93</b>	<b>26,55</b>	<b>117,34</b>	<b>822,69</b>
			<b>35,0</b>	<b>33,6</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,95</b>	<b>39,03</b>	<b>185,24</b>	<b>1262,53</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
тгк	Омлет натуральный с маслом	150	6,015	8,265	16,86	174,375
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400</b>	<b>13,32</b>	<b>12,44</b>	<b>54,89</b>	<b>392,62</b>
			<b>16,9</b>	<b>15,4</b>	<b>16,0</b>	<b>16,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
тгк	Пицца детская	75	8,05	10,03	21,00	206,00
тгк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	207
тгк	Рыба по польски	90	7,92	7,15	22,59	186,29
тгк	Каша рисовая вязкая	150	8,96	7,20	29,0	206,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>835</b>	<b>34,495</b>	<b>35,809</b>	<b>138,13</b>	<b>1025,659</b>
			<b>44,8</b>	<b>45,3</b>	<b>41,2</b>	<b>43,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,82</b>	<b>48,25</b>	<b>193,02</b>	<b>1418,27</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ткк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	13,73	10,73	45,65	296,67
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>11,57</b>	<b>89,20</b>	<b>490,87</b>
			<b>25,2</b>	<b>14,3</b>	<b>26,0</b>	<b>20,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	60	2,01	4,24	9,15	109,47
ткк	Суп "Снежок"с мясом птицы	200	7,30	7,20	10,20	157,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
ткк	Гуляш из мяса кур	90	10,90	9,05	13,85	237,62
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
пп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>730</b>	<b>26,67</b>	<b>27,68</b>	<b>117,15</b>	<b>822,73</b>
			<b>34,6</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,52</b>	<b>39,26</b>	<b>206,35</b>	<b>1313,60</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,30	8,28	30,06	219,96
ткк	Бутерброд с сыром	30	3,53	5,31	8,72	93,648
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>490</b>	<b>18,32</b>	<b>17,87</b>	<b>81,57</b>	<b>557,09</b>
			<b>23,3</b>	<b>22,1</b>	<b>23,8</b>	<b>23,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
ткк	Суп картофельный с клёцками	200	2,56	4,44	28,10	167,46
ткк	клёцки мучные	20	0,7	0,64	3,76	24,24
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
ткк	Шницель из говядины	90	15,30	11,61	8,10	204,79
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>720</b>	<b>27,06</b>	<b>26,12</b>	<b>116,764</b>	<b>822,564</b>
			<b>35,1</b>	<b>33,1</b>	<b>34,9</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,38</b>	<b>43,99</b>	<b>198,33</b>	<b>1379,65</b>



Возрастная категория: 7-10 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Сырники творожные запеченные	150	14,40	15,40	42,30	420,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400</b>	<b>19,63</b>	<b>20,43</b>	<b>78,33</b>	<b>594,19</b>
			<b>24,9</b>	<b>25,3</b>	<b>22,9</b>	<b>24,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,216	8,32	11,12	175,104
ттк	Ватрушка с творогом	100	5,98	8,97	21,30	173,40
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,947	9,6	38,65	275,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>730</b>	<b>26,05</b>	<b>27,13</b>	<b>117,32</b>	<b>822,504</b>
			<b>33,8</b>	<b>34,3</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>45,68</b>	<b>47,56</b>	<b>195,66</b>	<b>1416,69</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	32,00	221,00
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>460</b>	<b>11,62</b>	<b>9,48</b>	<b>75,70</b>	<b>419,40</b>
			<b>14,8</b>	<b>11,7</b>	<b>22,1</b>	<b>17,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
ткк	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
ткк	Плов из говядины	200	15,40	18,05	46,21	397,38
ПП	Йогурт	100	2,80	3,50	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>740</b>	<b>26,96</b>	<b>26,49</b>	<b>117,29</b>	<b>822,32</b>
			<b>35,0</b>	<b>33,5</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,58</b>	<b>35,97</b>	<b>192,99</b>	<b>1241,716</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,47	12,27	47,59	288,53
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>440</b>	<b>14,85</b>	<b>12,59</b>	<b>69,59</b>	<b>452,83</b>
			<b>18,9</b>	<b>15,6</b>	<b>20,3</b>	<b>18,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,224	12,304	106
ттк	Каша пшенная без молока	150	2,03	3,36	51,38	210,15
ттк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	14,00	14,65	9,80	229,90
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>740</b>	<b>26,73</b>	<b>27,48</b>	<b>117,41</b>	<b>822,62</b>
			<b>34,7</b>	<b>34,8</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,57</b>	<b>40,07</b>	<b>187,00</b>	<b>1275,45</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ткк	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,8	6,816	19,64	169,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,8	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>610</b>	<b>20,89</b>	<b>11,70</b>	<b>77,13</b>	<b>479,28</b>
			<b>26,5</b>	<b>14,5</b>	<b>22,5</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
30/2008г	Винегрет	60	7,08	3,00	16,74	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ткк	Гуляш	90	11,26	10,94	24,37	319,32
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>26,82</b>	<b>27,47</b>	<b>117,29</b>	<b>822,47</b>
			<b>34,8</b>	<b>34,8</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,71</b>	<b>39,17</b>	<b>194,42</b>	<b>1301,75</b>

Возрастная категория: 7-10 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ткк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	13,73	10,73	45,65	296,67
пп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>440</b>	<b>20,2693</b>	<b>14,83</b>	<b>78,74</b>	<b>491,31</b>
			<b>25,8</b>	<b>18,4</b>	<b>23,0</b>	<b>20,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Пряники	50	1,40	4,73	5,00	53,50
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
ткк	Жаркое по домашнему из говядины	200	12,70	14,78	37,91	351,71
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>720</b>	<b>25,48</b>	<b>27,67</b>	<b>117,28</b>	<b>822,78</b>
			<b>33,1</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>45,74</b>	<b>42,50</b>	<b>196,02</b>	<b>1314,09</b>

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
46,35	44,41	170,52	1105,60
1,04	0,96	3,9	