

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОРИСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Борисовская СОШ

«30» _____ 08 _____ 2024 год.

З.А.Емельянова

Десятидневное меню

для обучающихся с ОВЗ и 1-9 классов

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 1								
Завтрак								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	230	0,00	6,53	9,20	44,09	286,49
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	0,10	16,50	0,16	149,60
2020	54-34хн-2020	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,00	0,23	0,20	11,63	51,24
Итого за прием пищи:				0,00	10,79	26,48	75,96	597,91
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	3,12	2,24	15,20	93,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200	0,00	10,45	6,22	47,11	285,39
	полуфабрикат	КОТЛЕТА СВИНАЯ	100	0,00	13,69	30,28	0,00	328,21
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,59	0,24	15,21	76,68
Итого за прием пищи:				0,00	31,78	39,56	97,60	894,46
Всего за день:				0,00	42,57	66,04	173,56	1 492,37
Сбалансированность:					1	1,6	4,1	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 2								
Завтрак								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	7,80	10,08	31,87	249,99
2008		ЗЕФИР	50	0,00	0,39	0,05	38,70	158,11
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,75	3,01	14,73	102,30
Итого за прием пищи:				0,00	15,87	13,72	105,38	620,98
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2020	54-18с-2020	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С ГРЕНКАМИ	220	0,00	3,68	4,64	20,24	144,92
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,00	3,51	13,47	24,81	234,96
2020	54-9р-2020	РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)	90	0,00	16,52	22,20	5,23	311,22
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	0,00	6,10	24,38
Итого за прием пищи:				0,00	27,64	40,89	76,46	826,06
Всего за день:				0,00	43,51	54,61	181,84	1 447,04
Сбалансированность:					1	1,3	4,2	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 3		Завтрак						
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	230	0,00	8,16	9,20	42,45	286,49
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,60	5,93	0,00	72,67
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,16	0,16	13,48	56,94
Итого за прием пищи:				0,00	16,85	15,87	76,01	526,68
		Обед						
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230	0,00	5,63	7,67	8,64	126,60
2021	375	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	0,00	24,95	27,79	41,27	515,70
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	2,98	2,18	13,50	86,18
Итого за				0,00	37,49	38,22	83,49	839,06
Всего за день:				0,00	54,34	54,09	159,50	1 365,74
Сбалансированность:				1	1,0	2,9		

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 4		Завтрак						
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2020	54-1к-2020	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	210	0,00	5,99	6,74	31,04	208,50
2008		ДЖЕМ	20	0,00	0,12	0,02	14,14	55,10
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	1,49	1,09	11,95	63,87
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,96	4,49	0,27	61,30
Итого за прием пищи:				0,00	16,49	12,92	77,48	499,35
		Обед						
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	0,00	14,87	34,83	19,31	450,80
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(КАПУСТА БЕЛОКОЧ)	80	0,00	1,40	4,92	3,65	65,33
2011	349	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,91	0,05	19,55	83,08
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,97	0,19	19,59	83,42
Итого за прием пищи:				0,00	22,08	40,57	82,18	793,21
Всего за день:				0,00	38,57	53,49	159,66	1 292,56
Сбалансированность:					1	1,4	4,1	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 5					Завтрак			
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	0,00	6,26	10,79	34,21	259,36
2008	пром	ЯБЛОКО	100	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,91	0,05	19,55	83,08
Итого за прием пищи:				0,00	11,50	11,82	83,64	500,02
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,00	6,00	7,82	13,13	147,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	10,25	8,31	46,52	301,82
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	90	0,00	12,67	14,75	3,26	197,26
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,00	0,06	0,01	7,65	32,04
Итого за прием пищи:				0,00	32,91	31,47	90,64	789,16
Всего за день:				0,00	44,41	43,29	174,28	1 289,18
Сбалансированность:					1	1,0	3,9	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 6					Завтрак			
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	7,93	10,59	32,09	255,98
2008		ЗЕФИР	50	0,00	0,39	0,05	38,70	158,11
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	0,00	1,06	0,92	8,25	45,73
Итого за прием пищи:				0,00	13,31	12,14	99,12	570,40
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	6,13	7,99	7,77	130,50
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	170	0,00	4,84	8,62	30,30	217,87
	пром	ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	100	0,00	9,78	26,40	0,00	276,71
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,59	0,24	15,21	76,68
Итого за прием пищи:				0,00	25,27	43,83	73,36	812,34
Всего за день:				0,00	38,58	55,97	172,48	1 382,74
Сбалансированность:					1	1,5	4,5	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 7 Завтрак								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	0,00	7,32	11,56	37,08	282,31
2008		ДЖЕМ	20	0,00	0,12	0,02	14,14	55,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	0,00	6,10	24,38
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,96	4,49	0,27	61,30
Итого за прием пищи:				0,00	16,33	16,65	77,67	533,67
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2021	127	СУП ГОРОХОВЫЙ, С ГРЕНКАМИ	200	0,00	7,46	3,39	21,93	152,82
2013	410	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)	180	0,00	3,94	7,95	22,01	176,94
2021	366	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	0,00	12,11	10,38	0,36	143,49
2011	349	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,91	0,05	19,55	83,08
Итого за прием пищи:				0,00	28,35	22,35	83,93	666,91
Всего за день:				0,00	44,68	39,00	161,60	1 200,58
Сбалансированность:					1	0,9	3,6	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 8 Завтрак								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	230	0,00	6,53	9,21	44,10	286,60
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,60	5,93	0,00	72,67
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,66	0,27	23,89	113,15
Итого за прием пищи:				0,00	15,72	15,99	88,07	583,00
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	0,00	14,87	34,83	19,31	450,80
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (КАПУСТА БЕЛОКОЧ)	80	0,00	1,40	4,92	3,65	65,33
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,18	0,18	25,11	103,61
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,97	0,19	19,59	83,42
Итого за прием пищи:				0,00	21,35	40,70	87,74	813,64
Всего за день:				0,00	37,07	56,69	175,81	1 396,64
Сбалансированность:					1	1,5	4,7	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 9 Завтрак								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	230	0,00	5,33	8,72	28,20	213,42
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	0,10	16,50	0,16	149,60
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,31	2,43	26,62	142,20
Итого за прием пищи:				0,00	12,67	28,23	75,06	615,80
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2020	54-19с-2020	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	230	0,00	7,52	8,76	12,40	162,04
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,00	3,51	13,47	24,81	234,96
2020	54-9р-2020	РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)	90	0,00	16,52	22,20	5,23	311,22
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	2,98	2,18	15,25	93,15
Итого за прием пищи:				0,00	34,46	47,19	77,77	911,95
Всего за день:				0,00	47,13	75,42	152,83	1 527,75
Сбалансированность:					1	1,6	3,2	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День 10 Завтрак								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	0,00	6,26	10,79	34,21	259,36
2008	пром	ЯБЛОКО	100	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,00	0,06	0,01	7,65	32,04
Итого за прием пищи:				0,00	10,65	11,78	71,74	448,98
Обед								
	пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	0,00	3,93	0,58	20,08	110,58
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230	0,00	5,63	7,67	8,64	126,60
2021	375	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	0,00	24,95	27,79	41,27	515,70
2011	349	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,91	0,05	19,55	83,08
Итого за				0,00	35,42	36,09	89,54	835,96
Всего за день:				0,00	46,07	47,87	161,28	1 284,94
Сбалансированность:					1	1,0	3,5	