

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор МБОУ  
СОШ № 14 г. Азова

Индивидуальный  
предприниматель



Г.И. Фоменко  
20 сентября 2024г.

А.В. Ковалев  
20 сентября 2024г.

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов (от 12 лет)**

**МБОУ СОШ № 14 г. Азова**

Рецептура	Наименование дней недели, блюд	масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
Понедельник-1							
Завтрак							
43	Салат овощной с р/м	100	6,00	1,33	6,08	8,52	94,12
291м	Плов с мясом птицы	250	54,1	20,18	13,42	45,57	380,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за завтрак		610		26,14	20,04	82,21	686,12
Обед							
73м	Икра кабачковая	100	7,68	1,01	4,85	5,39	69,26
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	250	14,20	1,80	4,92	10,94	103,75
268М/иоп	биточек мясной	100	32,02	12,33	21,67	11,00	288,33
302М	Каша пшеничная с /м	200	6,20	8,80	7,06	50,38	305,24
349м	компот	200	11,55	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за обед		910		28,57	39,04	105,83	978,58
Всего за Понедельник 1		1520	143,49	54,71	59,08	188,04	1664,70
Вторник-1							
Завтрак							
215м	омлет	200	39,30	19,62	27,60	3,84	342,24
пр	салат из горошка консер.	100	20,80	1,57	6,02	8,80	95,70
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
406	пирожок с капустой	75	7,49	4,71	1,92	27,53	146,00
Итого за завтрак		635		30,53	36,08	68,29	795,94
Обед							
45	Салат овощ с капустой и морк	100	6,00	1,33	6,08	8,52	94,12
96м	рассольник Ленинградский	250	14,90	2,60	2,50	16,98	100,80
229м	рыба тушеная с овощами	100	21,36	10,75	7,24	23,80	205,00
312 м	Пюре картофельное	200	9,90	4,10	3,10	25,50	146,30
пр	сок	200	10,00	1,50		0,80	97,10
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	2,00	0,40	10,00	52,00
Итого за обед		940		26,84	19,86	113,32	851,32
Всего за Вторник 1		1575	143,49	57,37	55,94	181,61	1647,26

Среда -1							
Завтрак							
43	Салат овощ с капустой и огурц	100	7,85	1,33	6,08	8,52	94,12
280м	Фрикадельки 80/20	100	46,79	21,32	9,93	0,87	178,13
312м	Каша пшеничная	200	5,80	6,67	7,07	40,90	254,00
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
Итого за завтрак		640		32,55	23,48	69,17	675,77
Обед							
43	огурец консерв с р/м	100	6,30	2,58	10,71	1,67	89,8
113	Суп лапша	250	10,38	5,37	2,84	17,46	118,25
291м	Плов с мясом птицы	250	41,42	20,18	13,42	45,57	380,00
377м	чай с сахаром и лимоном	200	7,0	0,07		0,40	56,00
	кондитерское изделие	5	5,49	0,49	1,73	2,52	27,70
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	2,00	0,40	10,00	52,00
Итого за обед		895		35,25	29,64	105,34	879,75
Всего за Среду 1		1535	143,49	67,80	53,12	174,51	1555,52
Четверг-1							
Завтрак							
175	Каша из пшена и риса молочна	250	36,04	4,12	10,78	29,00	229,25
пр	Фрукт	100	10,00	1,00	0,00	7,00	50,00
382М/оип	какао на молоке	200	11,96	3,78	0,67	26,00	125,11
406	пирожок с капустой	75	7,44	4,71	1,92	27,53	146,00
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
Итого завтрак		665		16,77	13,77	108,01	643,88
Обед							
52	Салат из свеклы	100	6,30	1,40	6,00	8,25	92,80
88м	Щи из свежей капусты с картос	250	14,70	1,77	4,95	7,90	89,75
268М/иоп	биточек мясной	100	33,30	9,47	14,63	8,24	192,00
312м	Каша пшеничная	200	5,80	6,67	7,07	40,90	254,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
349м	компот	200	11,55	0,07		0,40	56,00
Итого за обед		910		23,94	33,19	93,41	840,55
Всего за Четверг 1		1575	143,49	40,71	46,96	201,42	1484,43
Пятница -1							
Завтрак							
73м	Икра кабачковая	100	7,68	1,01	4,85	5,39	69,26
250м/иоп	бефстроганов	100	48,44	12,08	12,33	2,83	170,67
304	каша рисовая с/м	200	9,90	4,89	7,23	48,89	280,15
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за завтрак		660		22,61	24,95	85,23	732,08
Обед							
62	Салат из моркови с зел с р/м	100	6,68	0,88	5,10	8,10	83,30
96м	рассольник Ленинградский	250	14,90	2,60	2,50	16,98	100,80
204	Макаронны отварные с сыром	250	35,01	16,92	19,90	42,64	408,00
пр	сок	200	9,14	1,50		0,80	97,10
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00

по обеду		860		26,46	28,04	96,24	845,21
Всего пятница 1		1520	143,49	49,07	52,99	181,47	1577,28
	Понедельник-2						
	Завтрак						
73м	Икра кабачковая	100	7,68	1,01	4,85	5,39	69,26
204	Макароны отварные с сыром	250	53,7	16,92	19,90	42,64	408,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
Итого за завтрак		590		21,16	25,15	66,91	626,78
	Обед						
45	Салат овощ с капустой и морк	100	6,00	1,33	6,08	8,52	94,12
102м	Суп картофельный с бобовыми	200	12,30	5,49	5,27	19,23	148,25
295м	Котлеты рубленые из птицы	100	35,92	15,20	13,60	13,50	237,20
302М	Каша гречневая	200	9,16	11,87	5,47	53,12	309,15
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
	кондитерское изделие	5	5,49	0,49	1,73	2,52	27,70
Итого за обед		845		37,61	32,55	115,77	965,94
Всего за Понедельник 2		1435	143,49	58,77	57,70	182,68	1592,72
	Вторник-2						
	Завтрак						
222	Пудинг с творогом с джемом	200	51,38	27,80	19,20	40,20	444,80
пр	Фрукт	100	10,00	1,00	0,00	7,00	50,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
406	пирожок с капустой	75	7,49	4,71	1,92	27,53	146,00
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
Итого за завтрак		615		36,74	21,52	93,61	790,32
	Обед						
53	Салат из свеклы с зел горошка	100	6,30	1,65	4,12	7,29	72,90
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	250	14,20	1,80	4,92	10,94	103,75
297	Фрикадельки 80/20	100	33,38	5,72	8,44	8,10	165,00
171м	каша ячневая	200	6,22	6,22	9,86	40,20	273,70
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за обед		910		20,02	27,88	94,65	827,35
Всего за Вторник 2		1525	143,49	56,76	49,4	188,26	1617,67
	Среда-2						
	Завтрак						
215м	омлет	200	39,30	19,62	27,60	3,84	342,24
49	салат из горошка консер.	100	20,80	1,57	6,01	53,60	95,70
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за завтрак		560		25,82	34,15	85,56	649,94
	Обед						
73м	Икра кабачковая	100	7,68	1,01	4,85	5,39	69,26
97	Суп картофельный	250	13,50	2,34	2,82	16,87	114,00
203 м	Макароны отварные с/м	210	7,16	7,14	10,5	39,9	282,66
пр	мясо тушенное	100	33,04	8,20	9,35	35,12	240,00
349м	компот	200	11,55	1,47	0,30	47,26	196,38
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,4	18,48	93,52

	Итого за обед	900		23,32	28,22	163,02	995,82
	Всего за Среда-2	1460	143,49	49,14	62,37	248,58	1645,76
	Четверг-2						
	Завтрак						
пр	кукуруза конс (овощи по сезон)	100	13,79	2,33	1,33	16,20	80,40
297	Фрикадельки 80/20	100	43,9	5,72	8,44	8,10	165,00
312 м	Пюре картофельное	200	9,90	4,10	3,10	25,50	146,30
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого завтрак	660		16,78	13,41	77,92	603,70
	Обед						
пр	огурцы консервиров	100	4,50	0,80	0,10	1,70	10,00
103 м	суп картофельный с вермишел	250	10,38	5,37	2,84	17,46	118,25
234м	котлета рыбная	100	33,66	13,38	4,38	9,38	130,38
304	каша рисовая с/м	200	9,90	4,89	7,23	48,89	280,15
377м	чай с сахаром и лимоном	200	7,00	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за обед	890		27,67	14,95	96,31	688,30
	Всего за Четверг 2	1550	143,49	44,45	28,36	174,23	1292,00
	Пятница -2						
	Завтрак						
пр	Фрукт	100	13,35	3,00	0,00	7,00	50,00
173м	Каша овсян.молочная вязкая	250	46,75	7,63	5,00	46,20	260,30
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
406	пирожок с капустой	75	7,49	4,71	1,92	27,53	146,00
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за завтрак	685		19,97	7,46	108,85	668,30
	Обед						
45	Салат овощ с кап и морк р/м	60	5,80	0,80	3,65	5,11	56,47
98 м	суп крестьянский с крупой	200	6,41	1,48	4,92	6,09	76,25
250м/иоп	бефстроганов	100	32,79	12,08	12,33	2,83	170,67
302М	Каша гречневая	200	9,16	11,87	5,47	53,12	309,15
пр	сок	200	10,00	1,50		0,80	97,10
пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за обед	820		32,29	26,91	95,67	865,64
	Всего за Пятницу2	1505	143,49	52,26	34,37	204,52	1533,94
	Итого за завтрак			249,07	220,01	845,76	6872,83
	Среднее значение за завтрак			24,91	22,00	84,58	687,28
	Итого за обед			281,97	280,28	1079,56	8738,45
	Среднее значение за обед			28,20	28,03	107,96	873,85
	Итого день			531,04	500,29	1925,32	15611,28
	Среднее значение за день			53,10	50,03	192,53	1561,13

Технологические карты составлены на основании актов проработки проработки. По физико — химическим показателям соответствуют требованиям, по микробиологическим показателям соответствует требованиям Сан Пин 2.3/2.4.3690-20, а также рецептур на продукцию Сборника рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редкцией Могильного М.П.