

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*МБОУ*  
*"Юбилейная СОШ"*  
*Мат. Макаров*  
"12" 04 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*В.И. Суровцева*  
"12" 04 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
1-4кл  
МБОУ «Юбилейная СОШ»**

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ»  
"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,  
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений",  
Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,  
"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2	0	96
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>8,78</b>	<b>8,26</b>	<b>64,38</b>	<b>365</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками б/м	250/10	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Биточек по-школьному	90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>34,2</b>	<b>34,4</b>	<b>126,6</b>	<b>986,5</b>	<b>8,3</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1285</b>	<b>42,98</b>	<b>42,66</b>	<b>190,98</b>	<b>1351,5</b>	<b>8,67</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>10,56</b>	<b>16,7</b>	<b>74</b>	<b>485</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,01	34	4,4	435,5	4	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>46,91</b>	<b>52</b>	<b>105,7</b>	<b>1080,43</b>	<b>22,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>57,47</b>	<b>68,7</b>	<b>179,7</b>	<b>1565,43</b>	<b>23,1</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>9,26</b>	<b>65,13</b>	<b>378,9</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой б/м	250	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Фрукт	200	3	1	42	190	20	0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>43,6</b>	<b>21,7</b>	<b>121,2</b>	<b>863,9</b>	<b>29</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1335</b>	<b>52,9</b>	<b>30,96</b>	<b>186,33</b>	<b>1242,8</b>	<b>29,37</b>	
<b>1 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>10,1</b>	<b>9,03</b>	<b>65,38</b>	<b>381,8</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета куриная	90	20	17,6	9	278,1	1,05	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685

Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>33,89</b>	<b>34,18</b>	<b>111,45</b>	<b>891,83</b>	<b>12,58</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1285</b>	<b>43,99</b>	<b>43,21</b>	<b>176,83</b>	<b>1273,63</b>	<b>12,95</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,8	10,8	90	0,5	120
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	30	5,18	2,67	38,41	229		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>11,18</b>	<b>6,43</b>	<b>79,29</b>	<b>456,8</b>	<b>0,87</b>	
<b>Обед</b>							
Суп овощной со сметаной б/м	250/10	5,2	10,3	9,6	159,2	10,4	99
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
«Мясные колобки»	90	12	24,09	12,1	310,5	3	тгк
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>25,58</b>	<b>46,27</b>	<b>91,64</b>	<b>889,4</b>	<b>31,86</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1235</b>	<b>36,76</b>	<b>52,7</b>	<b>170,93</b>	<b>1346,2</b>	<b>32,73</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2	0	96
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>9,34</b>	<b>16,7</b>	<b>67,6</b>	<b>455,2</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками б/м	250/10	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Биточек по-школьному	90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>34,2</b>	<b>34,4</b>	<b>126,6</b>	<b>986,5</b>	<b>8,3</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1295</b>	<b>43,54</b>	<b>51,1</b>	<b>194,2</b>	<b>1441,7</b>	<b>8,6</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>10</b>	<b>8,26</b>	<b>70,78</b>	<b>394,8</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Шницель по-тотемски	90	20,8	16,1	10,2	235,82	1,7	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>35,05</b>	<b>33,75</b>	<b>109,85</b>	<b>852,15</b>	<b>21,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1285</b>	<b>45,05</b>	<b>42,01</b>	<b>180,63</b>	<b>1246,95</b>	<b>21,57</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>9,26</b>	<b>65,13</b>	<b>378,9</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой б/м	250	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	141		421
Фрукт	200	3	1	42	190	20	

Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>1045</b>	<b>40</b>	<b>48,5</b>	<b>180</b>	<b>1327</b>	<b>28,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1505</b>	<b>49,3</b>	<b>57,76</b>	<b>245,13</b>	<b>1705,9</b>	<b>29,17</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>10,66</b>	<b>17,47</b>	<b>68,6</b>	<b>472</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета рыбная	90	22,2	7,8	14,4	226,5	2,2	388
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>37,64</b>	<b>24,43</b>	<b>113,6</b>	<b>832,73</b>	<b>13,73</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1295</b>	<b>48,3</b>	<b>41,9</b>	<b>182,2</b>	<b>1304,73</b>	<b>14,03</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,8	10,8	90	0,5	120
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	30	5,18	2,67	38,41	229		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>11,18</b>	<b>6,43</b>	<b>79,29</b>	<b>456,8</b>	<b>0,87</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный б/м	250	4,7	4,3	15,5	130,5	11,14	104
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Колбаски куриные «Цыпа»	90	17,4	11,5	11,6	218,5	1,5	тгк
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>30,48</b>	<b>27,68</b>	<b>97,04</b>	<b>768,7</b>	<b>31,1</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1225</b>	<b>41,66</b>	<b>34,11</b>	<b>176,33</b>	<b>1225,5</b>	<b>31,97</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>							
завтрак		10,04	10,78	69,96	422,52	0,45	
обед		36,2	35,7	118,4	947,9	20,8	