

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
1-4кл**

(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 | | | |
| 1 неделя, 1 день - понедельник | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 470 | 9,34 | 16,7 | 67,6 | 455,2 | 0,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 825 | 34,2 | 34,4 | 126,6 | 986,5 | 8,3 | |
| Всего за день | 1295 | 43,54 | 51,1 | 194,2 | 1441,7 | 8,6 | |
| 1 неделя, 2 день - вторник | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 470 | 10,56 | 16,7 | 74 | 485 | 0,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | 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 |
| Итого за обед | 805 | 29,5 | 46,2 | 103,9 | 949,93 | 19 | |
| Всего за день | 1275 | 40,06 | 62,9 | 177,9 | 1434,93 | 19,3 | |
| 1 неделя, 3 день - среда | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,06 | 9,4 | 18,3 | 170 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | 470 | 9,86 | 17,7 | 68,35 | 469,1 | 0,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Печенье, пряники (весовые) | 55 | 9,6 | 4,8 | 70,4 | 420 | | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0,3 | 685 |
| Итого за обед | 730 | 50,2 | 25,5 | 149,6 | 1093,9 | 9 | |
| Всего за день | 1200 | 60,06 | 43,2 | 217,95 | 1563 | 9,3 | |
| 1 неделя, 4 день - четверг | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Багон | 40 | 2,5 | 0,96 | 15,08 | 79,8 | 0,07 | |
| Итого за завтрак | 460 | 10,1 | 9,03 | 65,38 | 381,8 | 0,37 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Тефтели мясные в соусе | 100 | 14,3 | 23,9 | 15,6 | 332,2 | 6 | 461 |
| 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 |

| | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|
| Итого за обед | 805 | 27,89 | 39,18 | 115,65 | 923,53 | 16,83 | |
| Всего за день | 1265 | 37,99 | 48,21 | 181,03 | 1305,33 | 17,2 | |
| 1 неделя, 5 день-пятница | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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) | 20 | 3,5 | 1,8 | 25,6 | 152,7 | | |
| Итого за завтрак | 425 | 9,5 | 5,56 | 66,48 | 380,5 | 0,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 в соусе | 100 | 10,2 | 23,1 | 13,08 | 302,4 | 4,07 | ГТК |
| 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 |
| Итого за обед | 805 | 23,75 | 41,15 | 92,58 | 843,9 | 32,93 | |
| Всего за день | 1230 | 33,25 | 46,71 | 159,06 | 1224,4 | 33,8 | |
| 2 неделя, 1 день – понедельник | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за завтрак | 460 | 8,78 | 8,26 | 64,38 | 365 | 0,37 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | | |
| Шницель мясной | 90 | 14,5 | 18,01 | 13 | 281,4 | 1,6 | 451 |
| 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 |
| Итого за обед | 825 | 34,1 | 32,41 | 126,7 | 951,5 | 8,4 | |
| Всего за день | 1285 | 42,88 | 40,67 | 191,08 | 1316,5 | 8,77 | |
| 2 неделя, 2 день- вторник | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 470 | 10,56 | 16,7 | 74 | 485 | 0,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | | |
| Котлета куриная | 90 | 20 | 17,6 | 9 | 278,1 | 1,08 | 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 |
| Итого за обед | 825 | 34,25 | 35,25 | 108,65 | 894,43 | 20,58 | |
| Всего за день | 1295 | 44,81 | 51,95 | 182,65 | 1379,43 | 20,88 | |
| 2 неделя, 3 день- среда | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,06 | 9,4 | 18,3 | 170 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | 470 | 9,86 | 17,7 | 68,35 | 469,1 | 0,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» б/м | 250/10 | 6,6 | 9,8 | 20,4 | 198,7 | 7,54 | 132 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40 | 2,5 | 0,5 | 16,5 | 80,4 | | |
| Шницель мясной | 90 | 14,5 | 18,01 | 13 | 281,4 | 1,6 | 451 |
| 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 | |
| Итого за обед | 795 | 29,45 | 35,56 | 103,3 | 862,4 | 27,6 | |
| Всего за день | 1265 | 39,31 | 53,26 | 171,65 | 1331,5 | 27,9 | |
| 2 неделя, 4 день-четверг | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 470 | 10,66 | 17,47 | 68,6 | 472 | 0,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 «Диетическая» | 90 | 11,3 | 4 | 4,7 | 100,08 | 0,6 | 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 |
| Итого за обед | 825 | 26,74 | 20,63 | 103,9 | 706,31 | 12,13 | |
| Всего за день | 1295 | 37,4 | 38,1 | 172,5 | 1178,31 | 12,43 | |
| 2 неделя, 5 день-пятница | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 150 | 2,2 | 2,7 | 4,6 | 53,4 | 0,5 | 121 |
| 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) | 20 | 3,5 | 1,8 | 25,6 | 152,7 | | |
| Итого за завтрак | 425 | 8,4 | 5,46 | 60,28 | 343,9 | 0,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями б/м | 250 | 9,3 | 9,6 | 16,2 | 195,6 | 6,3 | 38 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40 | 2,5 | 0,5 | 16,5 | 80,4 | | |
| Голубцы ленивые | 100 | 9,3 | 9,6 | 7 | 152 | 3,6 | 178 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,3 | 2,4 | 22,4 | 0,7 | 366 |
| 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 |
| Итого за обед | 795 | 27,25 | 28,25 | 95,5 | 752,3 | 29,06 | |
| Всего за день | 1220 | 35,65 | 33,71 | 155,78 | 1096,2 | 29,93 | |
| Всего в среднем за 10 дней | | 41,50 | 46,98 | 180,38 | 1327,13 | 18,81 | |
| завтрак | | 9,76 | 13,13 | 67,74 | 430,66 | 0,43 | |
| обед | | 31,7 | 33,9 | 112,6 | 896,5 | 18,4 | |