

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева  
"15.08.2024г."



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
5-11кл**

(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)	Витамины 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	250/15	10	6,1	36	238	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	тгк
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	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>890</b>	<b>38,2</b>	<b>38,9</b>	<b>144,6</b>	<b>1110,3</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>46,98</b>	<b>47,16</b>	<b>208,98</b>	<b>1475,3</b>	<b>9,37</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		
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Печенье, пряники (весовые)	45	7,7	4,1	57,7	343,5		
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>880</b>	<b>38,9</b>	<b>51,9</b>	<b>170,12</b>	<b>1349,23</b>	<b>19</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>49,46</b>	<b>68,6</b>	<b>244,12</b>	<b>1834,23</b>	<b>19,3</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		
Жаркое по-домашнему	190	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	436
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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>935</b>	<b>30,1</b>	<b>29,11</b>	<b>107</b>	<b>824,7</b>	<b>14,4</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1395</b>	<b>39,4</b>	<b>38,37</b>	<b>172,13</b>	<b>1203,6</b>	<b>14,77</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
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	
Тефтели мясные в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461



Печенье, пряники (весовые)	45	7,7	4,1	57,7	343,5		
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	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>880</b>	<b>36,34</b>	<b>44,53</b>	<b>181,1</b>	<b>1312,63</b>	<b>16,83</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>249,7</b>	<b>1784,63</b>	<b>17,13</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,7	14,4	120	0,7	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	5,2	2,7	38,4	229		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>7,36</b>	<b>82,88</b>	<b>486,8</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед</b>							
Суп овощной со сметаной	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	ттк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Печенье, пряники (весовые)	30	5,2	2,7	38,4	229		
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>865</b>	<b>29,6</b>	<b>45,2</b>	<b>135,38</b>	<b>1105,6</b>	<b>36,57</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>41,9</b>	<b>52,56</b>	<b>218,26</b>	<b>1592,4</b>	<b>37,64</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
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	250/15	10	6,1	36	238	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	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>890</b>	<b>38,1</b>	<b>36,71</b>	<b>144,7</b>	<b>1071,4</b>	<b>9,1</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>46,88</b>	<b>44,97</b>	<b>209,08</b>	<b>1436,4</b>	<b>9,47</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
Печенье, пряники (весовые)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</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		
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	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>885</b>	<b>37,2</b>	<b>39,4</b>	<b>119</b>	<b>985,83</b>	<b>21,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>47,2</b>	<b>47,66</b>	<b>189,78</b>	<b>1380,63</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>							
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	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>35,6</b>	<b>41,31</b>	<b>135,25</b>	<b>1067,4</b>	<b>31,44</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>44,9</b>	<b>50,57</b>	<b>200,38</b>	<b>1446,3</b>	<b>31,81</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
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 рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	TK
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Овощи консервированные	10	0,3	0,4	0,7	7,8	1	229,576
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>895</b>	<b>29,54</b>	<b>23,53</b>	<b>113,7</b>	<b>784,23</b>	<b>13,73</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1355</b>	<b>39,64</b>	<b>32,56</b>	<b>179,08</b>	<b>1166,03</b>	<b>14,1</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Суп молочный с крупой	200	3	3,6	6,1	71,2	0,7	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		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>9,2</b>	<b>6,36</b>	<b>61,78</b>	<b>361,7</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед</b>							
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	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>32</b>	<b>32,9</b>	<b>127,65</b>	<b>940,9</b>	<b>33,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>41,2</b>	<b>39,26</b>	<b>189,43</b>	<b>1302,6</b>	<b>34,27</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>44,46</b>	<b>48,37</b>	<b>206,09</b>	<b>1462,21</b>	<b>20,94</b>	
завтрак		9,90	10,02	68,24	406,99	0,50	
обед		34,6	38,3	137,9	1055,2	20,4	