

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*  
"10" 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*[Handwritten signature]* В.И.Суровцева

12025г.



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

(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>Обед</b>							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
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	тТК
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>815</b>	<b>34,2</b>	<b>34,4</b>	<b>126,6</b>	<b>986,5</b>	<b>8,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Блины с повидлом	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>71,6</b>	<b>373,8</b>	<b>0,42</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>43</b>	<b>40,6</b>	<b>198,2</b>	<b>1360,3</b>	<b>8,72</b>	
<b>1 неделя, 2 день- вторник</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 куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	тТК
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>47</b>	<b>52</b>	<b>105,7</b>	<b>1080,5</b>	<b>22,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1190</b>	<b>59,5</b>	<b>67</b>	<b>183,4</b>	<b>1831,5</b>	<b>23,6</b>	
<b>1 неделя, 3 день- среда</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	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		421
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>35</b>	<b>45,93</b>	<b>136,9</b>	<b>1109,8</b>	<b>15,9</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>	<b>395,8</b>	<b>0,5</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>49,6</b>	<b>58,23</b>	<b>195,5</b>	<b>1505,6</b>	<b>16,4</b>	
<b>1 неделя, 4 день-четверг</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	1,08	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
<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>12,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Манник	150	28,5	13,5	77,1	472	0,3	тТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>28,7</b>	<b>13,5</b>	<b>92,1</b>	<b>530</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1190</b>	<b>62,59</b>	<b>47,68</b>	<b>203,55</b>	<b>1421,83</b>	<b>13,21</b>	

<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
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
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>825</b>	<b>28,25</b>	<b>37,36</b>	<b>91,9</b>	<b>827,1</b>	<b>30,76</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1210</b>	<b>40,75</b>	<b>52,36</b>	<b>169,6</b>	<b>1578,1</b>	<b>31,56</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Обед</b>							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Бифштекс по-домашнему	90	12,6	30,6	10,8	379	1,3	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>815</b>	<b>32,2</b>	<b>45</b>	<b>124,5</b>	<b>1049,1</b>	<b>8,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Блины с повидлом	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>71,6</b>	<b>373,8</b>	<b>0,42</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>41</b>	<b>51,2</b>	<b>196,1</b>	<b>1422,9</b>	<b>8,52</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</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		
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
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>28,25</b>	<b>40,25</b>	<b>112,85</b>	<b>926,13</b>	<b>24,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1190</b>	<b>40,75</b>	<b>55,25</b>	<b>190,55</b>	<b>1677,13</b>	<b>25,6</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</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		
Котлета мясная	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
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
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>835</b>	<b>35,35</b>	<b>36,26</b>	<b>127,65</b>	<b>997,9</b>	<b>28,36</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>	<b>395,8</b>	<b>0,5</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>49,95</b>	<b>48,56</b>	<b>186,25</b>	<b>1393,7</b>	<b>28,86</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</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	226,8	2,2	388
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь 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>833,03</b>	<b>13,73</b>	
<b>Полдник</b>							
Манник	150	28,5	13,5	77,1	472	0,3	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>28,7</b>	<b>13,5</b>	<b>92,1</b>	<b>530</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1190</b>	<b>66,34</b>	<b>37,93</b>	<b>205,7</b>	<b>1363,03</b>	<b>14,33</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	ТТК
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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>21,81</b>	<b>42,85</b>	<b>89,95</b>	<b>838,7</b>	<b>70,06</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>34,31</b>	<b>57,85</b>	<b>167,65</b>	<b>1589,7</b>	<b>70,86</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>48,78</b>	<b>51,67</b>	<b>189,65</b>	<b>1514,38</b>	<b>24,17</b>	