

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения


"20" 01 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

2025г.



**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 «Хлебпродисформ»
"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 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 | 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 | 815 | 34,2 | 34,4 | 126,6 | 986,5 | 8,3 | |
| Всего за день | 1285 | 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 | | |
| Грудка кури в соусе с томатом | 100 | 28,1 | 34 | 4,4 | 435,57 | 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 |
| Итого за обед | 805 | 47 | 52 | 105,7 | 1080,5 | 22,8 | |
| Всего за день | 1275 | 57,56 | 68,7 | 179,7 | 1565,5 | 23,1 | |
| 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 | | |
| 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 |
| Итого за обед | 835 | 35 | 45,93 | 136,9 | 1109,8 | 15,9 | |
| Всего за день | 1305 | 44,86 | 63,63 | 205,25 | 1578,9 | 16,2 | |
| 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 |
| 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 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 | 33,89 | 34,18 | 111,45 | 891,83 | 12,61 | |
| Всего за день | 1295 | 44,55 | 51,65 | 180,05 | 1363,83 | 12,91 | |
| 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 | |
| Итого за завтрак | 405 | 6 | 3,76 | 40,88 | 227,8 | 0,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 825 | 28,25 | 37,36 | 91,9 | 827,1 | 30,76 | |
| Всего за день | 1230 | 34,25 | 41,12 | 132,78 | 1054,9 | 31,63 | |
| 2 неделя, 1 день – понедельник | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 205 | 6,08 | 7,3 | 34,3 | 227,2 | | 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 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 | 100 | 14 | 34 | 12 | 421 | 1,4 | 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 | 815 | 33,6 | 48,4 | 125,7 | 1091,1 | 8,2 | |
| Всего за день | 1285 | 42,94 | 65,1 | 193,3 | 1546,3 | 8,5 | |
| 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 | | |
| 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 | 28,25 | 40,25 | 112,85 | 926,13 | 24,8 | |
| Всего за день | 1275 | 38,81 | 56,95 | 186,85 | 1411,13 | 25,1 | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за обед | 835 | 35,35 | 36,26 | 127,65 | 997,9 | 28,36 | |
| Всего за день | 1305 | 45,21 | 53,96 | 196 | 1467 | 28,66 | |
| 2 неделя, 4 день-четверг | | | | | | | |
| Завтрак (дети с ОВЗ без проживания) | | | | | | | |
| Каша пшеничная молотая | 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 | |
| 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 | |
| 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 |
| 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 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Всего за день | 1285 | 47,74 | 33,46 | 178,98 | 1214,83 | 14,1 | |
| 2 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) | 15 | 2,6 | 1,4 | 19,2 | 115 | | |
| Итого за завтрак | 420 | 8,6 | 5,16 | 60,08 | 342,8 | 0,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Всего за день | 1255 | 30,41 | 48,01 | 150,03 | 1181,5 | 70,93 | |
| Всего в среднем за 10 дней | | | | | | | |
| завтрак | | 9,49 | 13,76 | 65,48 | 424,30 | 0,42 | |
| обед | | 33,5 | 39,6 | 114,2 | 958,3 | 23,6 | |