

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

  
"14" "04" 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»  
Суровцева  
2025г.



**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<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С   | №<br>рецепту<br>ры |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
|  |                | 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 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                |
| Сок натуральный                              | 200            | 1                | 0            | 21,2          | 88                                   | 4            | 707                |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)               | 40             | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0            | 0                  |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>800</b>     | <b>34,9</b>      | <b>32,41</b> | <b>132,9</b>  | <b>981,5</b>                         | <b>12,1</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>1185</b>    | <b>43,7</b>      | <b>38,61</b> | <b>204,5</b>  | <b>1355,3</b>                        | <b>12,52</b> |                    |
| <b>1 неделя, 2 день - вторник</b>            |                |                  |              |               |                                      |              |                    |
| <b>Обед</b>                                  |                |                  |              |               |                                      |              |                    |
| ПЦи 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                                 |              |                    |
| Гуляш  | 100            | 10,6             | 28,2         | 2,6           | 305                                  | 0,2          | 260                |
| 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>29,5</b>      | <b>46,2</b>  | <b>103,9</b>  | <b>949,93</b>                        | <b>19</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>42</b>        | <b>61,2</b>  | <b>181,6</b>  | <b>1700,93</b>                       | <b>19,8</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            |                    |
| Шницель мясной                               | 90             | 14,5             | 18,01        | 13            | 281,4                                | 1,6          | 451                |
|  |                |                  |              |               |                                      |              |                    |
| 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>795</b>     | <b>28,09</b>     | <b>33,29</b> | <b>113,05</b> | <b>872,73</b>                        | <b>12,43</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>1160</b>    | <b>56,79</b>     | <b>46,79</b> | <b>205,15</b> | <b>1402,73</b>                       | <b>13,03</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           |              |     |
| Ёжики в соусе                                | 100         | 8,4          | 19,6         | 14            | 270            | 1,1          | 462 |
|  |             |              |              |               |                |              |     |
| Картофельное пюре                            | 150         | 3,15         | 6,75         | 21,9          | 163,5          | 18,16        | 520 |
| Сок натуральный                              | 200         | 1            | 0            | 21,2          | 88             | 4            | 707 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)               | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>790</b>  | <b>22,65</b> | <b>37,65</b> | <b>96,7</b>   | <b>823,5</b>   | <b>33,26</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>1175</b> | <b>35,15</b> | <b>52,65</b> | <b>174,4</b>  | <b>1574,5</b>  | <b>34,06</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           |              |     |
| Ёжики в соусе                                | 100         | 8,4          | 19,6         | 14            | 270            | 1,1          | 462 |
| Печенье                                      | 15          | 2,6          | 1,3          | 19            | 114            |              |     |
| Макароны отварные                            | 150         | 5,3          | 6,2          | 35,3          | 220,5          | 0            | 332 |
| Сок натуральный                              | 200         | 1            | 0            | 21,2          | 88             | 4            | 707 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)               | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>795</b>  | <b>31,1</b>  | <b>34</b>    | <b>150,5</b>  | <b>1061,7</b>  | <b>10,9</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>1180</b> | <b>39,9</b>  | <b>40,2</b>  | <b>222,1</b>  | <b>1435,5</b>  | <b>11,32</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           |              |     |
| Котлета мясная                               | 90          | 14,5         | 18,01        | 13            | 281,4          | 1,6          | 451 |
|  |             |              |              |               |                |              |     |
| 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>795</b>  | <b>28,45</b> | <b>34,36</b> | <b>110,25</b> | <b>875,33</b>  | <b>20,4</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>1180</b> | <b>40,95</b> | <b>49,36</b> | <b>187,95</b> | <b>1626,33</b> | <b>21,2</b>  |     |
| <b>2 неделя, 3 день- среда</b>               |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Обед</b>                                  |             |              |              |               |                |              |     |
| Суп Харчо б/м                                | 250/10      | 1,7          | 8,7          | 14,3          | 148,1          | 3,02         | тлк |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)               | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |     |
| Тефтели в соусе                              | 100         | 14,3         | 23,9         | 15,6          | 332,2          | 6            | 461 |
| 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>845</b>  | <b>28,25</b> | <b>42,75</b> | <b>125,95</b> | <b>1003,5</b>  | <b>27,48</b> |     |
| <b>Полдник</b>                               |             |              |              |               |                |              |     |
| Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком | 150/20      | 14,4         | 12,3         | 43,6          | 337,8          | 0,2          | тлк |
| 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>1230</b> | <b>42,85</b> | <b>55,05</b> | <b>184,55</b> | <b>1399,4</b>  | <b>27,98</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 «Диетическая»      | 90          | 11,3         | 4            | 4,7           | 100,08         | 0,6          | 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>825</b>  | <b>26,74</b> | <b>20,63</b> | <b>103,9</b>  | <b>706,31</b>  | <b>12,13</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>55,44</b> | <b>34,13</b> | <b>196</b>    | <b>1236,31</b> | <b>12,73</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>44,07</b> | <b>49,41</b> | <b>191,94</b> | <b>1482,61</b> | <b>23,99</b> |     |