

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



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 «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			
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
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 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
Итого за обед		800	34,9	32,41	132,9	981,5	12,1	
Всего за день		1260	43,68	40,67	197,28	1346,5	12,47	
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
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак		460	10	8,26	70,78	394,8	0,37	
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		
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
Итого за обед		805	29,5	46,2	103,9	949,93	19	
Всего за день		1265	39,5	54,46	174,68	1344,73	19,37	
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
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак		460	9,3	9,26	65,13	378,9	0,37	
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		1295	44,3	55,19	202,03	1488,7	16,27	
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
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	
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

Итого за обед	795	28,09	33,29	113,05	872,73	12,43	
Всего за день	1255	38,19	42,32	178,43	1254,53	12,8	
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)	30	5,2	2,6	38,4	229		
Итого за завтрак	435	11,2	6,36	79,28	456,8	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		
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
Итого за обед	790	22,65	37,65	96,7	823,3	33,26	
Всего за день	1225	33,85	44,01	175,98	1280,1	34,13	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшенная 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 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
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	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
Итого за обед	795	31,1	34	150,5	1061,7	10,9	
Всего за день	1255	39,88	42,26	214,88	1426,7	11,27	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	10	8,26	70,78	394,8	0,37	
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 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
Итого за обед	795	28,45	34,36	110,25	875,33	20,4	
Всего за день	1255	38,45	42,62	181,03	1270,13	20,77	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	9,3	9,26	65,13	378,9	0,37	
Обед							
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	
Итого за обед	855	28,25	42,75	125,95	1003,6	27,48	
Всего за день	1315	37,55	52,01	191,08	1382,5	27,85	
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 «Диетическая»	90	11,3	4	4,7	100,08	0,6	тлк
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	1285	36,84	29,66	169,28	1088,11	12,5	
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)	30	5,2	2,7	38,4	229		
Итого за завтрак	435	11,2	6,46	79,28	456,8	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	тлк
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	835	21,81	42,85	89,95	838,7	70,06	
Всего за день	1270	33,01	49,31	169,23	1295,5	70,93	
Всего в среднем за 10 дней		38,53	45,25	185,39	1317,75	23,84	
завтрак		9,88	8,24	68,99	395,46	0,47	
обед		28,6	37,0	116,4	922,3	23,4	