

100

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

М.В. Булаткина

Татьяна Александровна Т.

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор М.А.У. «Центр питания»

О. Суровцева

2024г.



**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)	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
Макаронные 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		
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	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	40,4	46	105,3	900,93	21	
Всего за день	1275	50,96	62,7	179,3	1385,93	21,3	
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		
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Печенье, пряники (весовые)	55	9,6	4,8	70,4	420		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за обед	730	50,2	25,5	149,6	1093,9	9	
Всего за день	1200	60,06	43,2	217,95	1563	9,3	
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	
Печенье, пряники (весовые)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
Итого за завтрак	525	9,5	5,56	66,48	380,5	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	1350	37,75	42,92	158,38	1207,6	31,63	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша кукурузная молочная	205	7,4	10,8	49,5	326	0,9	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	20,2	82,8	554	1,2	
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	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
Итого за обед	815	32,2	45	124,5	1049,1	8,1	
Всего за день	1285	42,86	65,2	207,3	1603,1	9,3	
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
Печенье, пряники (весовые)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого за завтрак	490	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	1295	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							
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		
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	845	33,35	37,96	129,45	1003,4	27,6	
Всего за день	1315	43,21	55,66	197,8	1472,5	27,9	
2 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 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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	825	37,64	24,43	113,6	833,03	13,73	
Всего за день	1295	48,3	41,9	182,2	1305,03	14,03	
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)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
Итого за завтрак	425	9,5	5,56	66,48	380,5	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
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	1260	31,31	48,41	156,43	1219,2	70,93	
Всего в среднем за 10 дней		44,14	51,97	186,05	1397,30	23,10	
завтрак		10,12	15,18	70,53	462,24	0,50	
обед		34,0	36,8	115,5	935,1	22,6	