

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Тотемская СОШ №3»

Лав. Л.Т. Лапшина Т.И.

"19" 08

2024г.

"Тотемская
СОШ №3"



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суронцева

"19" 08 2024г.



**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			
1 неделя, 1 день -понедельник							
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
Макаронны 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	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	8,8	6,2	71,6	373,8	0,42	
Всего за день	1200	43	40,6	198,2	1360,3	8,72	
1 неделя, 2 день- вторник							
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 куры в соусе с томатом	100	28,01	34	4,4	435,5	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	46,91	52	105,7	1080,43	22,8	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1190	59,41	67	183,4	1831,43	23,6	
1 неделя, 3 день- среда							
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
Печенье, пряники (весовые)	55	9,6	4,8	70,4	420		
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	730	36,8	45,93	155	1247,8	15,9	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	14,6	12,3	58,6	395,8	0,5	
Всего за день	1115	51,4	58,23	213,6	1643,6	16,4	
1 неделя, 4 день-четверг							
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	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,5	77,1	472	0,3	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	365	28,7	13,5	92,1	530	0,6	
Всего за день	1190	62,59	47,68	203,55	1421,83	13,21	

2 неделя, 5 день-пятница							
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	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1220	34,31	57,85	167,65	1589,7	70,86	
2 неделя, 1 день – понедельник							
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		
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
Итого за обед	815	34,2	34,4	126,6	986,5	8,3	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	8,8	6,2	71,6	373,8	0,42	
Всего за день	1200	43	40,6	198,2	1360,3	8,72	
2 неделя, 2 день- вторник							
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
Печенье, пряники (весовые)	30	5,3	2,7	38,4	229		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	835	33,55	42,95	151,25	1155,13	24,8	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1220	46,05	57,95	228,95	1906,13	25,6	
2 неделя, 3 день- среда							
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		
Шницель мясной	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	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	14,6	12,3	58,6	395,8	0,5	
Всего за день	1230	47,95	50,26	188,05	1399,2	28,1	
2 неделя, 4 день-четверг							
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	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,5	77,1	472	0,3	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	365	28,7	13,5	92,1	530	0,6	
Всего за день	1190	66,34	37,93	205,7	1363,03	14,33	
2 неделя, 5 день-пятница							
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	тгк
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	
Полдник							
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
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1220	34,31	57,85	167,65	1589,7	70,86	
Всего в среднем за 10 дней		48,84	51,60	195,50	1546,52	28,04	