

1 меню

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Директор
МБОУ «Мотыльская СОШ №3»
Лашу Валентина Т.П.
"20" 07 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

Суровцева
"20" 07 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)	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		
Грудка курицы 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 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
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	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	41,54	61,7	192,1	1504,3	8,4	
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	1411,3	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 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		
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	
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	825	37,64	24,43	113,6	833,03	13,73		
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	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		
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		33,4	39,3	114,1	954,1	23,5		