

Пси

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения,

Директор МБОУ
"Школы №3"

Тимофеева Т.П.
"14" 04 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

Суровцева
"14" 04 2025г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ 5-11кл
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
(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)	Витамины С	№ рецептур ы
		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 мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Печенье, пряники (весовые)	15	2,6	1,3	19,2	115		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	890	40,3	37,81	162,1	1186,8	12,8	
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	1275	49,1	44,01	233,7	1560,6	13,22	
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		
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
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	890	40,6	52,81	182,92	1425,73	19	
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	1275	53,1	67,81	260,62	2176,73	19,8	
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
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		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	0
Итого за обед	835	35	45,93	136,9	1109,8	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	1220	49,6	58,23	195,5	1505,6	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	
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	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	890	39,84	41,55	192,7	1369,63	12,63	

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	1255	68,54	55,05	284,8	1899,63	13,23	
1 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		
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Печенье, пряники (весовые)	50	8,6	4,5	64	381		
Чай с сахаром	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	870	31,9	43,5	165,1	1237	36,9	
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	1255	44,4	58,5	242,8	1988	37,7	
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	0	
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Печенье, пряники (весовые)	65	11,2	6,06	83,2	494		
Чай с сахаром	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	875	40,7	39,96	221,7	1485,8	10,9	
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	1260	49,5	46,16	293,3	1859,6	11,32	
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		
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	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	835	30,8	37,61	119,4	952,23	20,6	
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	43,3	52,61	197,1	1703,23	21,4	
2 неделя, 3 день- среда							
Обед							
Суп Харчо б/м	250/10	1,7	8,7	14,3	148,1	3,02	тгк
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	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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	0
Итого за обед	885	28,9	44,1	130,35	1036,3	31,12	
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		1270	43,5	56,4	188,95	1432,1	31,62	
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 «Диетическая»		100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	тгк
Соус томатный		50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные		180	6,3	7,4	42,3	264,6	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		885	29,24	23,13	113	776,43	12,73	
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		1250	57,94	36,63	205,1	1306,43	13,33	
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		50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Картофельное пюре		180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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		885	22,66	45,1	95,95	886,3	74,2	
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		1270	35,16	60,1	173,65	1637,3	75	
Всего в среднем за 10 дней			49,41	53,55	227,55	1706,92	25,30	