

II смена

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Директор
МБОУ "Мотылевская СОШ №3"
Лейт-Домоскеева Т.П.
"20" 01 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

Сур
В.И.Суровцева
"20" 01 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	№ 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	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	тгк
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макаронны 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
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	39,6	40	155,8	1195,7	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	1275	48,4	46,2	227,4	1569,5	9,42	
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	28,1	34	4,4	435,57	4	тгк
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	58,1	58,61	184,72	1556,3	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	1275	70,6	73,61	262,42	2307,3	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
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	
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Печенье, пряники (весовые)	15	2,6	1,3	19,2	115		
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	900	39,44	39,63	141	1098,23	13,23	

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	1265	68,14	53,13	233,1	1628,23	13,83	
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		
Шницель 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
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	30,7	41,61	99,3	906	35,1	
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	43,2	56,61	177	1657	35,9	
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	
Биштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	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
Печенье, пряники (весовые)	15	2,6	1,3	19,2	115		
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	37,4	51,8	153,5	1265,1	8,7	
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	46,2	58	225,1	1638,9	9,12	
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	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	29	41,5	120,6	971,73	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	41,5	56,5	198,3	1722,73	25,6	
2 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		
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
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	875	37,6	39,61	133,45	1061,9	32,2	
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	1260	52,2	51,91	192,05	1457,7	32,7		
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	100	24,7	8,7	16	252	2,4	388	
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	41,34	27,43	123,8	917,23	14,43		
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	70,04	40,93	215,9	1447,23	15,03		
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			52,50	55,52	210,04	1657,15	25,66	