

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*ЛБОУ "Тотемская СОШ №3"*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*В.И. Суровцева*

"04" 10 2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ -ИНВАЛИДОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
5-11кл**

(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			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>8,78</b>	<b>8,26</b>	<b>64,38</b>	<b>365</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
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
Макаронные 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)	50	8,5	4,5	64	382		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>45,5</b>	<b>43,2</b>	<b>200,6</b>	<b>1462,7</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>54,28</b>	<b>51,46</b>	<b>264,98</b>	<b>1827,7</b>	<b>9,37</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>10</b>	<b>8,26</b>	<b>70,78</b>	<b>394,8</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
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)	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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>51,5</b>	<b>52,61</b>	<b>184,32</b>	<b>1376,73</b>	<b>21</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>61,5</b>	<b>60,87</b>	<b>255,1</b>	<b>1771,53</b>	<b>21,37</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5,01	70,5	420		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>16,2</b>	<b>13,31</b>	<b>120,55</b>	<b>719,1</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>35</b>	<b>45,93</b>	<b>136,9</b>	<b>1109,8</b>	<b>15,9</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>51,2</b>	<b>59,24</b>	<b>257,45</b>	<b>1828,9</b>	<b>16,2</b>	
<b>1 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>10,1</b>	<b>9,03</b>	<b>65,38</b>	<b>381,8</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
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	
Потлота 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)	40	6,8	3,6	51,2	306		
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
<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>43,64</b>	<b>41,93</b>	<b>173</b>	<b>1289,23</b>	<b>13,23</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>53,74</b>	<b>50,96</b>	<b>238,38</b>	<b>1671,03</b>	<b>13,6</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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)	60	10,4	5,4	76,8	458		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>16,4</b>	<b>9,16</b>	<b>117,68</b>	<b>685,8</b>	<b>0,87</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>30,7</b>	<b>41,61</b>	<b>99,3</b>	<b>906</b>	<b>35,1</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>47,1</b>	<b>50,77</b>	<b>216,98</b>	<b>1591,8</b>	<b>35,97</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>10,1</b>	<b>11,76</b>	<b>79,58</b>	<b>463,8</b>	<b>1,27</b>	
<b>Обед</b>							
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)	25	3,8	2	28,4	170		
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
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>38,6</b>	<b>52,5</b>	<b>162,7</b>	<b>1320,1</b>	<b>8,7</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>48,7</b>	<b>64,26</b>	<b>242,28</b>	<b>1783,9</b>	<b>9,97</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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)	55	9,4	5,01	70,5	420		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>10</b>	<b>8,26</b>	<b>70,78</b>	<b>394,8</b>	<b>0,37</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>29</b>	<b>41,5</b>	<b>120,6</b>	<b>971,73</b>	<b>24,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>39</b>	<b>49,76</b>	<b>191,38</b>	<b>1366,53</b>	<b>25,17</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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

Печенье, пряники (весовые)	45	7,8	4,09	57,6	343,5		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>14,6</b>	<b>12,39</b>	<b>107,65</b>	<b>642,6</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
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	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
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>35,6</b>	<b>41,31</b>	<b>135,25</b>	<b>1067,4</b>	<b>31,44</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>50,2</b>	<b>53,7</b>	<b>242,9</b>	<b>1710</b>	<b>31,74</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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
Печенье, пряники (весовые)	45	7,8	4,09	57,6	343,5		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>15,4</b>	<b>12,16</b>	<b>107,9</b>	<b>645,5</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
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
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>41,34</b>	<b>27,43</b>	<b>123,8</b>	<b>917,23</b>	<b>14,43</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>56,74</b>	<b>39,59</b>	<b>231,7</b>	<b>1562,73</b>	<b>14,73</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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)	60	10,4	5,4	76,8	458		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>16,4</b>	<b>9,16</b>	<b>117,68</b>	<b>685,8</b>	<b>0,87</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>22,66</b>	<b>45,1</b>	<b>95,95</b>	<b>886,3</b>	<b>74,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>39,06</b>	<b>54,26</b>	<b>213,63</b>	<b>1572,1</b>	<b>75,07</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>50,15</b>	<b>53,49</b>	<b>235,48</b>	<b>1668,62</b>	<b>25,32</b>	
завтрак		12,80	10,18	92,24	537,90	0,54	
обед		37,4	43,3	143,2	1130,7	24,8	