

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*МБОУ: Муниципальное
образовательное учреждение
"СОШ №3"*
Левина Л.А.
"01" 04 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
"01" 04 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**5-11кл
(1 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 РАН, 2011г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	8,78	8,26	64,38	365	0,37	
Обед							
Суп гороховый с гречками б/м	250/15	10	6,1	36	238	5,8	139/58
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	890	38,2	38,9	144,6	1110,3	9	
Всего за день	1350	46,98	47,16	208,98	1475,3	9,37	
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		
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Печенье, пряники (весовые)	45	7,7	4,1	57,7	343,5		
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	880	38,9	51,9	170,12	1349,23	19	
Всего за день	1350	49,46	68,6	244,12	1834,23	19,3	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	9,3	9,26	65,13	378,9	0,37	
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
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
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	935	27,4	41,13	110,6	927,8	19,9	
Всего за день	1395	36,7	50,39	175,73	1306,7	20,27	
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	
Тефтели мясные в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461

Печенье, пряники (весовые)	45	7,7	4,1	57,7	343,5		
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	880	36,34	44,53	181,1	1312,63	16,83	
Всего за день	1350	47	62	249,7	1784,63	17,13	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,7	14,4	120	0,7	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)	30	5,2	2,7	38,4	229		
Итого за завтрак	485	12,3	7,36	82,88	486,8	1,07	
Обед							
Суп овощной со сметаной	250/10	5,2	10,3	9,6	159,2	10,4	99
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Мясные колобки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Печенье, пряники (весовые)	30	5,2	2,7	38,4	229		
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	865	29,6	45,2	135,38	1105,6	36,57	
Всего за день	1350	41,9	52,56	218,26	1592,4	37,64	
2 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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	8,78	8,26	64,38	365	0,37	
Обед							
Суп гороховый с гречками б/м	250/15	10	6,1	36	238	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета мясная	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
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	38,1	36,71	144,7	1071,4	9,1	
Всего за день	1350	46,88	44,97	209,08	1436,4	9,47	
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
Печенье, пряники (весовые)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	480	10	8,26	70,78	394,8	0,37	
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 куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
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	885	37,2	39,4	119	985,83	21,2	
Всего за день	1365	47,2	47,66	189,78	1380,63	21,57	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	9,3	9,26	65,13	378,9	0,37	
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	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
Овощи консервированные	10	0,3	0,4	0,7	7,8	1	576
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	895	35,9	41,71	135,95	1075,2	32,44	
Всего за день	1355	45,2	50,97	201,08	1454,1	32,81	
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
Печенье, пряники (весовые)	30	5,2	2,7	38,4	229		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	490	15,3	11,73	103,78	610,8	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 «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
Овощи консервированные	10	0,3	0,4	0,7	7,8	1	229,576
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	895	29,54	23,53	113,7	784,23	13,73	
Всего за день	1385	44,84	35,26	217,48	1395,03	14,1	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Суп молочный с крупой	200	3	3,6	6,1	71,2	0,7	121
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)	30	5,2	2,7	38,4	229		
Итого за завтрак	485	10,9	7,26	74,58	438	1,07	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями б/м	250	9,3	9,6	16,2	195,6	6,3	38
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Голубцы ленивые	100	9,3	9,6	7	152	3,6	178
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
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	875	32	32,9	127,65	940,9	33,2	
Всего за день	1360	42,9	40,16	202,23	1378,9	34,27	
Всего в среднем за 10 дней		44,91	49,97	211,64	1503,83	21,59	
завтрак		10,59	10,38	73,36	437,52	0,50	
обед		34,3	39,6	138,3	1066,3	21,1	