

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ "Погожевская ООШ"  
Д.В.И.  
15 / 15.11.2024  
2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева  
15 / 15.11.2024  
2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ  
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)	Витами н С	№ рецептур ы
		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 с гренками 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
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>890</b>	<b>38,2</b>	<b>38,9</b>	<b>144,6</b>	<b>1110,3</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>46,98</b>	<b>47,16</b>	<b>208,98</b>	<b>1475,3</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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>10,56</b>	<b>16,7</b>	<b>74</b>	<b>485</b>	<b>0,3</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		
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
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>38,9</b>	<b>51,9</b>	<b>170,12</b>	<b>1349,23</b>	<b>19</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>49,46</b>	<b>68,6</b>	<b>244,12</b>	<b>1834,23</b>	<b>19,3</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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>9,26</b>	<b>65,13</b>	<b>378,9</b>	<b>0,37</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		
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
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>905</b>	<b>37,6</b>	<b>39,61</b>	<b>133,45</b>	<b>1061,9</b>	<b>32,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>46,9</b>	<b>48,87</b>	<b>198,58</b>	<b>1440,8</b>	<b>32,57</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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>10,66</b>	<b>17,47</b>	<b>68,6</b>	<b>472</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	
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
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>36,34</b>	<b>44,53</b>	<b>181,1</b>	<b>1312,63</b>	<b>16,83</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>249,7</b>	<b>1784,63</b>	<b>17,13</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>7,36</b>	<b>82,88</b>	<b>486,8</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>29,6</b>	<b>45,2</b>	<b>135,38</b>	<b>1105,6</b>	<b>36,57</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>41,9</b>	<b>52,56</b>	<b>218,26</b>	<b>1592,4</b>	<b>37,64</b>	
<b>2 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 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	
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
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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>38,1</b>	<b>36,71</b>	<b>144,7</b>	<b>1071,4</b>	<b>9,1</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>46,88</b>	<b>44,97</b>	<b>209,08</b>	<b>1436,4</b>	<b>9,47</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)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</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		
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
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>37,2</b>	<b>39,4</b>	<b>119</b>	<b>985,83</b>	<b>21,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>47,2</b>	<b>47,66</b>	<b>189,78</b>	<b>1380,63</b>	<b>21,57</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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>9,26</b>	<b>65,13</b>	<b>378,9</b>	<b>0,37</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		

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
<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>25,4</b>	<b>42,83</b>	<b>112,4</b>	<b>933,3</b>	<b>19,14</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1405</b>	<b>34,7</b>	<b>52,09</b>	<b>177,53</b>	<b>1312,2</b>	<b>19,51</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
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	
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
<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>29,54</b>	<b>23,53</b>	<b>113,7</b>	<b>784,23</b>	<b>13,73</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1355</b>	<b>39,64</b>	<b>32,56</b>	<b>179,08</b>	<b>1166,03</b>	<b>14,1</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
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)	20	3,5	1,8	25,6	152,7		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>9,2</b>	<b>6,36</b>	<b>61,78</b>	<b>361,7</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>32</b>	<b>32,9</b>	<b>127,65</b>	<b>940,9</b>	<b>33,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>41,2</b>	<b>39,26</b>	<b>189,43</b>	<b>1302,6</b>	<b>34,27</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>44,19</b>	<b>49,57</b>	<b>206,45</b>	<b>1472,52</b>	<b>21,49</b>	
завтрак		9,90	10,02	68,24	406,99	0,50	
обед		34,3	39,6	138,2	1065,5	21,0	