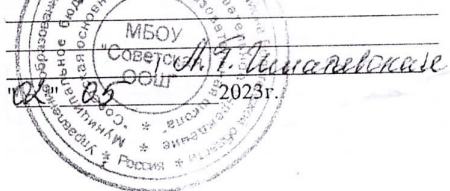


СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

*МБОУ "Советское" ООШ*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*В.И. Суровцева*

2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с ОВЗ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
1-4кл**

(согласно «Сборника рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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)	Витамин С	Рецепты
		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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,34</b>	<b>16,7</b>	<b>67,6</b>	<b>455,2</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками б/м	250/10	8,8	5,9	28	208,4	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	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	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>35,8</b>	<b>36,6</b>	<b>128</b>	<b>1021,7</b>	<b>8,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>45,14</b>	<b>53,3</b>	<b>195,6</b>	<b>1476,9</b>	<b>8,8</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>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		
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,01	34	4,4	435,5	4	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508
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>46,91</b>	<b>52</b>	<b>105,7</b>	<b>1080,43</b>	<b>22,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>57,47</b>	<b>68,7</b>	<b>179,7</b>	<b>1565,43</b>	<b>23,1</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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,86</b>	<b>17,7</b>	<b>68,35</b>	<b>469,1</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		
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Фрукт	200	3	1	42	190	20	0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за обед</b>		<b>43,6</b>	<b>21,7</b>	<b>121,2</b>	<b>863,9</b>	<b>29</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>53,46</b>	<b>39,4</b>	<b>189,55</b>	<b>1333</b>	<b>29,3</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>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	
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	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>35,89</b>	<b>36,18</b>	<b>112,45</b>	<b>922,73</b>	<b>12,73</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>46,55</b>	<b>53,65</b>	<b>181,05</b>	<b>1394,73</b>	<b>13,03</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)	30	5,18	2,67	38,41	229		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,18</b>	<b>6,43</b>	<b>79,29</b>	<b>456,8</b>	<b>0,87</b>	
<b>Обед</b>							
Суп овощной со сметаной б/м	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»	100	13,3	26,8	13,4	345	3,3	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	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>26,85</b>	<b>44,85</b>	<b>92,9</b>	<b>886,5</b>	<b>32,16</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>38,03</b>	<b>51,28</b>	<b>172,19</b>	<b>1343,3</b>	<b>33,03</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>							
Каша пшенная 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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,34</b>	<b>16,7</b>	<b>67,6</b>	<b>455,2</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками б/м	250/10	8,8	5,9	28	208,4	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	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	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>35,8</b>	<b>36,6</b>	<b>128</b>	<b>1021,7</b>	<b>8,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>45,14</b>	<b>53,3</b>	<b>195,6</b>	<b>1476,9</b>	<b>8,8</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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</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		
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	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>36,25</b>	<b>37,25</b>	<b>109,65</b>	<b>925,33</b>	<b>20,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>46,81</b>	<b>53,95</b>	<b>183,65</b>	<b>1410,33</b>	<b>21</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
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,86</b>	<b>17,7</b>	<b>68,35</b>	<b>469,1</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		
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
				26,2	141		421

Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		37	47,5	138	1137	8,8	
Всего за день		46,86	65,2	206,35	1606,1	9,1	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)				35,3	244	0	91
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	15	58	0,3	685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	18,3	170	0	1
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	68,6	472	0,3	
Итого за завтрак		10,66	17,47				
Обед				13,5	144,53	10,53	110
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	16,5	80,4	0	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16	251,7	2,2	388
Котлета рыбная	100	24,7	8,7	2,4	22,4	0,7	366
Соус томатный	30	0,3	1,3	35,3	220,5	0	332
Макароны отварные	150	5,3	6,2	15	58	0,3	685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0				
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед		40,14	25,33	115,2	857,93	13,73	
Всего за день		50,8	42,8	183,8	1329,93	14,03	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)				10,8	90	0,5	120
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,8	15	58	0,3	685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,08	79,8	0,07	
Батон	40	2,5	0,96	38,41	229		
Печенье, пряники (весовые)	30	5,18	2,67	79,29	456,8	0,87	
Итого за завтрак		11,18	6,43				
Обед				15,5	130,5	11,14	104
Суп картофельный б/м	250	4,7	4,3	16,5	80,4		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	12,9	242,8	1,7	тгк
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	11,5	0,04	37,4		
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	21,9	163,5	18,16	520
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	15	58	0,3	685
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16,5	80,4	0	0
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	98,34	793	31,3	
Итого за обед		32,48	27,68	177,63	1249,8	32,17	
Всего за день		43,66	34,11				
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>							
завтрак		47,39	51,57	186,51	1418,64	19,24	
обед		10,32	15,00	71,57	467,62	0,41	
		37,1	36,6	114,9	951,0	18,8	