

**СОГЛАСОВАНО**

Директор образовательного учреждения

*МБОУ "Тотемская СОШ №3"*  
*Подпись: Мамонтова Т.П.*  
"15" *01* 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ «Центр питания»

*Суровцева*  
"15" *01* 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) | 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 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         |
| 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>38,2</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          |              |        |
| 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          | тнк     |
| 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     |
| 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         |         |