

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Ирина В. Мухоморова

Мухоморова Т.Д.

"12" 07 2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

"12" 07 2026г.



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

(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			
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
Итого за завтрак	420	6,28	7,3	49,3	285,2	0,3	
Обед							
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	
Ежики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тгк
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
Итого за обед	845	32,9	38,3	149,8	1086,2	7,2	
Всего за день	1265	39,18	45,6	199,1	1371,4	7,5	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	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		
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
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
Итого за обед	805	29,5	46,2	103,9	949,93	19	
Всего за день	1265	39,5	54,46	174,68	1344,73	19,37	
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		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Печенье, пряники (весовые)	65	11,1	6	83	496		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за обед	860	42,35	45,75	187,1	1403,7	32,76	
Всего за день	1320	51,65	55,01	252,23	1782,6	33,13	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	10,1	9,03	65,38	381,8	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	
Шницель мясной	90	14,5	18,01	13	281,4	1,6	451

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
Итого за обед	795	28,09	33,29	113,05	872,73	12,43	
Всего за день	1255	38,19	42,32	178,43	1254,53	12,8	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
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)	40	6,9	3,4	51,2	305		
Итого за завтрак	445	12,9	7,16	92,08	532,8	0,87	
Обед							
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		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
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
Итого за обед	805	27,75	41,95	92,1	855,5	34,46	
Всего за день	1250	40,65	49,11	184,18	1388,3	35,33	
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
Итого за завтрак	420	6,28	7,3	49,3	285,2	0,3	
Обед							
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		
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		тгк
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
Итого за обед	845	32,9	38,3	149,8	1086,2	7,2	
Всего за день	1265	39,18	45,6	199,1	1371,4	7,5	
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)	40	6,9	3,4	51,2	305		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	500	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 мясная	90	14,5	18,01	13	281,4	1,6	451
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
Итого за обед	795	28,45	34,36	110,25	875,33	20,4	
Всего за день	1295	38,45	42,62	181,03	1270,13	20,77	
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							

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		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508
Печенье, пряники (весовые)	30	5,1	2,5	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	
Итого за обед	825	42,6	44,8	160,8	1254,6	12,6	
Всего за день	1285	51,9	54,06	225,93	1633,5	12,97	
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	10,1	9,03	65,38	381,8	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»	90	11,3	4	4,7	100,08	0,6	ттк
Шпанейка с яйцом	50	4,3	1,6	24	125		740
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
Итого за обед	845	28,59	21,48	112,1	751,91	29,59	
Всего за день	1305	38,69	30,51	177,48	1133,71	29,96	
2 неделя, 5 день-пятница							
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
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	30	5,1	2,5	38,4	229		
Итого за завтрак	490	15,1	10,76	109,18	623,8	0,37	
Обед							
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	ттк
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
Итого за обед	835	23,96	42,3	103,35	895,7	51,9	
Всего за день	1325	39,06	53,06	212,53	1519,5	52,27	
Всего в среднем за 10 дней		41,65	47,24	198,47	1406,98	23,16	
завтрак		9,94	8,56	70,24	403,80	0,41	
обед		31,7	38,7	128,2	1003,2	22,8	