

СОГЛАСОВАНО
МАОУ «Комсомольская СОШ»

И. Д. Шахова

Шахова И.Д. 2024 г.

О.Ю. Колобова

Колобова О.Ю. 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ОБЩЕПИТ»

Горбунова Н.В.

Горбунова Н.В. " 5 "

Н.В. Горбунова



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для обучающихся 7 – 11 лет (ОВЗ)**

Использованы сборники:

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013 г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов 2018 г.

Основание:

СанПин 2.3/2.4,3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с джем или повид | 40 | 1,27 | 4,00 | 20,6 | 123,6 | 382/2008 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,28 | 227,16 | 112/2008 |
| | Кофейный напиток с мол (2 в) | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 287/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| 24% | итого завтрак | 500 | 12,89 | 13,31 | 99,29 | 569,33 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 208 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 51//2008 |
| | Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным. | 100 | 10,68 | 11,88 | 7,31 | 193,6 | 189/265/2008 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 227/2008 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 33% | итого обед | 748 | 24,66 | 24,22 | 109,83 | 771,99 | |
| 57% | итого | 1248 | 37,55 | 37,53 | 209,12 | 1341,32 | |

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброды с маслом (1 вар) | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,60 | 380/2008 |
| | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 205 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | 109/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| | 25% итого завтрак | 500 | 12,31 | 24,44 | 77,81 | 580,23 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Горошек зел консерв отварной | 60 | 1,87 | 1,97 | 4,19 | 46,73 | 229/2008 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 208 | 1,58 | 5,54 | 8,99 | 92,44 | 37/2008 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 181/2008 |
| | Компот из св плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 282/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| | 31% итого обед | 778 | 32,69 | 25,68 | 89,85 | 727,09 | |
| | 56% итого | 1278 | 45,00 | 50,12 | 167,66 | 1307,324 | |

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отв.с сыром | 200 | 12,10 | 10,10 | 34,00 | 275,00 | 295/2013 |
| | Какао с молоком (1-й вар) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,50 | 175,00 | 588/2013 |
| | | | | | | | |
| 31% | итого завтрак | 505 | 21,45 | 16,12 | 125,51 | 733,17 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп - пюре из картофеля | 200 | 2,70 | 4,12 | 16,85 | 115,31 | 57/2008 |
| | Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным | 100 | 11,17 | 9,75 | 6,05 | 156,70 | 198/258/2008 |
| | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 224/2008 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 283/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 34% | итого обед | 740 | 24,86 | 19,80 | 130,60 | 804,18 | |
| 65% | итого | 1245 | 46,31 | 35,92 | 256,11 | 1537,352 | |

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,20 | 208,50 | 590/2013 |
| | Каша "Дружба" | 205 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 102/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| 27% | итого завтрак | 510 | 14,58 | 13,67 | 114,35 | 638,86 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,70 | 45,21 | 23/2008 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 208 | 4,23 | 9,49 | 27,20 | 125,66 | 42/2008 |
| | Рыба, припущенная в молоке | 100 | 13,40 | 7,20 | 3,10 | 129,00 | 336/2013 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 241/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| 30% | итого обед | 808 | 28,32 | 26,65 | 113,83 | 713,53 | |
| 58% | итого | 1318 | 42,90 | 40,32 | 228,18 | 1352,389 | |

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Булочка российская | 60 | 4,3 | 5 | 35,3 | 203 | 567/2013 |
| | Каша ячневая молочная жидкая | 205 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 115/2008 |
| | Кофейный напиток с мол (2 в) | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 287/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| 28% | итого завтрак | 520 | 17,11 | 13,71 | 119,25 | 668,44 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с карт.макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 47/2008 |
| | Котлеты "Школьные" с соусом томатным | 100 | 10,88 | 9,90 | 10,56 | 174,70 | 347/2018 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 | 219/2008 |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 284/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 36% | итого обед | 740 | 28,66 | 18,71 | 137,86 | 835,05 | |
| 64% | итого | 1260 | 45,77 | 32,42 | 257,11 | 1503,487 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

6 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с джем или повид | 40 | 1,27 | 4,00 | 20,6 | 123,6 | 382/2008 |
| | Каша молочная пшеничная (кукурузная) | 205 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 108/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| 24% | итого завтрак | 500 | 12,99 | 12,51 | 97,94 | 556,77 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 4,98 | 6,57 | 14,71 | 136,78 | 71/2008 |
| | Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным. | 100 | 10,68 | 11,88 | 7,31 | 193,6 | 189/265/2008 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 227/2008 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| 31% | итого обед | 710 | 25,51 | 24,35 | 97,44 | 725,80 | |
| 55% | итого | 1210 | 38,50 | 36,86 | 195,38 | 1282,57 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|---|-------|------------------|-------|--------|----------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброды с маслом (1вар) | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,60 | 380/2008 |
| | Каша манная молочная жидкая | 205 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 107/2008 |
| | Какао с молоком (1 вариант) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| 29% | итого завтрак | 500 | 15,85 | 27,52 | 94,36 | 688,79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокач.кап с яблоками | 100 | 1,08 | 10,20 | 6,32 | 121,40 | 6./2013 |
| | Свекольник со сметаной | 208 | 1,62 | 5,33 | 8,44 | 87,49 | 43/2008 |
| | Котлеты рыбные любительские с соусом молочным | 100 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 97,00 | 162/258 /2008 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 241/2008 |
| | Компот из св плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 282/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 31% | итого обед | 748 | 21,93 | 25,21 | 97,36 | 720,19 | |
| 60% | итого | 1248 | 37,78 | 52,73 | 191,72 | 1408,979 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,50 | 175,00 | 588/2013 |
| | Пудинг творожный запеченный с соусом | 200 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 | 153/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| 30% | итого завтрак | 505 | 29,94 | 10,40 | 120,31 | 695,06 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,31 | 4,00 | 10,42 | 86,40 | 59/2008 |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 16,00 | 15,90 | 37,90 | 359,00 | 406/2013 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 283/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 32% | итого обед | 700 | 25,41 | 20,74 | 115,75 | 752,39 | |
| 62% | итого | 1205 | 55,35 | 31,14 | 236,06 | 1447,45 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Булочка Домашняя | 60 | 4,50 | 7,80 | 36,20 | 233,00 | 564/2013 |
| | Омлет натуральный | 200 | 17,46 | 27,06 | 4,56 | 331,62 | 132/2008 |
| | Кофейный напиток на сгущ.молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 285/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| 35% | итого завтрак | 515 | 28,15 | 37,69 | 93,47 | 825,74 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 86,40 | 45/2008 |
| | Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом томатным | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 202/265/2008 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,79 | 11,15 | 16,93 | 179,24 | 92/2008 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| 30% | итого обед | 740 | 20,43 | 28,64 | 92,11 | 716,60 | |
| 66% | итого | 1255 | 48,58 | 66,33 | 185,58 | 1542,343 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|----------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,20 | 208,50 | 590/2013 |
| | Каша рисовая мол жидкая | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,12 | 114/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 108/2013 |
| | | | | | | | |
| 26% | итого завтрак | 510 | 13,15 | 11,96 | 111,87 | 607,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,43 | 6,05 | 1,80 | 62,16 | 16/2008 |
| | Суп -лапша домашняя | 200 | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,50 | 56/2008 |
| | Курица в соусе с томатом | 100 | 10,88 | 10,80 | 3,28 | 193,60 | 367/2018 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 | 219/2008 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 293/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 33% | итого обед | 770 | 28,26 | 26,99 | 91,79 | 765,77 | |
| 58% | итого | 1280 | 41,41 | 38,95 | 203,66 | 1373,64 | |