



СОГЛАСОВАНО
МАОУ «Комсомольская СОШ»
И. Д. Шахова
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ОБЩЕПИТ»
Горбунова Н.В.

**Примерное 10-дневное меню на осеннее - зимний период
для обучающихся 12 лет и старше (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: 12 и старше

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	255	7,51	9,04	42,64	282,56	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
23%	итого завтрак	550	14,36	15,08	107,65	624,73	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,31	7,74	15,43	140,59	51//2008
	Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	80	6,62	6,35	42,39	253,31	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
31%	итого обед	830	26,22	26,82	119,98	842,32	
54%	итого	1380	40,58717	41,90717	227,631	1467,059	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

2 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 овсяная из "Геркулеса" жидкая	255	7,87	11,07	31,71	257,96	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
	23% итого завтрак	550	13,85	26,61	84,03	630,81	
Обед							
	Горошек зел консерв отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	229/2008
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,90	6,66	10,81	111,11	37/2008
	Жаркое по-домашнему	240	24,59	18,91	24,14	364,45	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
	30% итого обед	890	36,32	29,70	96,47	807,28	
	53% итого	1440	50,17	56,31	180,50	1438,091	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

3 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Вафли	90	2,52	2,97	69,30	315,00	588/2013
	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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
33%	итого завтрак	550	22,95	17,48	158,77	884,92	
Обед							
	Суп - пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	57/2008
	Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным	100	11,17	9,75	6,05	156,70	198/258/2008
	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	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
32%	итого обед	820	26,31	21,84	142,87	878,05	
65%	итого	1370	49,26	39,32	301,64	1762,966	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

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"	255	8,15	10,36	43,65	299,92	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
26%	итого завтрак	560	16,18	15,70	122,91	697,67	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23/2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,03	11,30	32,38	149,60	42/2008
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	336/2013
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	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	950	30,76	32,51	130,58	821,09	
56%	итого	1510	46,94	48,21	253,49	1518,757	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

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	255	8,99	8,30	49,18	307,08	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
27%	итого завтрак	570	18,87	15,34	128,89	728,65	
Обед							
	Суп с карт.макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом томатным	100	10,88	9,90	10,56	174,70	347/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	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
34%	итого обед	820	30,98	20,37	151,21	912,63	
60%	итого	1390	49,85	35,70	280,10	1641,278	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

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)	255	9,25	10,04	43,88	303,41	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
23%	итого завтрак	550	14,80	14,48	106,54	616,26	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71/2008
	Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	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
32%	итого обед	820	30,13	27,29	122,94	872,71	
55%	итого	1370	44,94	41,77	229,48	1488,98	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

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	255	7,71	10,01	38,67	276,17	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
27%	итого завтрак	550	17,36	29,48	101,94	742,94	
Обед							
	Салат из белокач.кап с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40	6./2013
	Свекольник со сметаной	260	1,93	6,34	10,05	104,16	43/2008
	Котлеты рыбные любительские с соусом молочным	100	9,33	2,78	4,77	97,00	162/258 /2008
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	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
29%	итого обед	850	23,30	28,24	106,73	790,34	
56%	итого	1400	40,66	57,72	208,67	1533,281	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

8 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Вафли	90	2,52	2,97	69,30	315,00	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	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
31%	итого завтрак	550	31,44	11,76	153,57	846,81	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	59/2008
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
32%	итого обед	800	29,70	24,89	128,92	860,42	
63%	итого	1350	61,14	36,65	282,49	1707,231	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Булочка Домашняя	90	6,75	11,70	54,30	349,50	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	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
35%	итого завтрак	550	30,78	41,63	114,03	953,99	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	108,00	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	200	3,72	14,87	22,57	248,99	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	840	21,83	33,14	100,47	807,95	
65%	итого	1390	52,61	74,77	214,5	1761,94	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

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	255	6,37	8,23	40,56	261,37	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
24%	итого завтрак	560	14,40	13,57	119,82	659,12	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	16/2008
	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56/2008
	Курица в соусе с томатом	100	10,88	10,80	3,28	193,60	367/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	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
32%	итого обед	890	30,79	33,09	104,77	881,85	
57%	итого	1450	45,18478	46,66063	224,5937	1540,965	