

СОГЛАСОВАНО  
МАОУ «Комсомольская СОШ»  
И. Д. Шахова



*И. Д. Шахова*  
09 января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО «ОБЩЕПИТ»  
Горбунова Н.В.



*Н.В. Горбунова*  
09 января 2025 г.

**Примерное 10-дневное меню на осеннее - 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 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.	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>24%</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,89</b>	<b>13,31</b>	<b>99,29</b>	<b>569,33</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>33%</b>	<b>итого обед</b>	<b>748</b>	<b>24,66</b>	<b>24,22</b>	<b>109,83</b>	<b>771,99</b>	
<b>57%</b>	<b>итого</b>	<b>1248</b>	<b>37,55</b>	<b>37,53</b>	<b>209,12</b>	<b>1341,32</b>	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>25%</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,31</b>	<b>24,44</b>	<b>77,81</b>	<b>580,23</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>31%</b>	<b>итого обед</b>	<b>778</b>	<b>32,69</b>	<b>25,68</b>	<b>89,85</b>	<b>727,09</b>	
<b>56%</b>	<b>итого</b>	<b>1278</b>	<b>45,00</b>	<b>50,12</b>	<b>167,66</b>	<b>1307,324</b>	



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>31%</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>505</b>	<b>21,45</b>	<b>16,12</b>	<b>125,51</b>	<b>733,17</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>34%</b>	<b>итого обед</b>	<b>740</b>	<b>24,86</b>	<b>19,80</b>	<b>130,60</b>	<b>804,18</b>	
<b>65%</b>	<b>итого</b>	<b>1245</b>	<b>46,31</b>	<b>35,92</b>	<b>256,11</b>	<b>1537,352</b>	

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Обед</b>							
	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.	
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Обед</b>							
	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.	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>24%</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,99</b>	<b>12,51</b>	<b>97,94</b>	<b>556,77</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>31%</b>	<b>итого обед</b>	<b>710</b>	<b>25,51</b>	<b>24,35</b>	<b>97,44</b>	<b>725,80</b>	
<b>55%</b>	<b>итого</b>	<b>1210</b>	<b>38,50</b>	<b>36,86</b>	<b>195,38</b>	<b>1282,57</b>	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброды с маслом (1 вар)	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	
<b>Обед</b>							
	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.	
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Обед</b>							
	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.	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>35%</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>28,15</b>	<b>37,69</b>	<b>93,47</b>	<b>825,74</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>30%</b>	<b>итого обед</b>	<b>740</b>	<b>20,43</b>	<b>28,64</b>	<b>92,11</b>	<b>716,60</b>	
<b>66%</b>	<b>итого</b>	<b>1255</b>	<b>48,58</b>	<b>66,33</b>	<b>185,58</b>	<b>1542,343</b>	

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>26%</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,15</b>	<b>11,96</b>	<b>111,87</b>	<b>607,87</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>33%</b>	<b>итого обед</b>	<b>770</b>	<b>28,26</b>	<b>26,99</b>	<b>91,79</b>	<b>765,77</b>	
<b>58%</b>	<b>итого</b>	<b>1280</b>	<b>41,41</b>	<b>38,95</b>	<b>203,66</b>	<b>1373,64</b>	