



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.С.Абатурова

Приказ от 29.08.2024г.№86

## Примерное десятидневное меню для КОГОБУ СШ с

УИОП пгт Ленинское

Горячие школьные завтраки и обеды для организации  
питания детей инвалидов (от 7-18 лет)

Обучающихся в общеобразовательных учреждениях с  
дневным пребыванием

Разработано и составлено

калькулятором \_\_\_\_\_  Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: школа 5-11 дети инвалиды о б

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>448</b>	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	гуляш из говядины (осень-лето)	100	20	7	5	164	220
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	Салат из свеклы с р/маслом (осень-лето)	100	1	8	8	113	21
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>128</b>	<b>939</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>49</b>	<b>37</b>	<b>209</b>	<b>1387</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>450</b>	
обед	рассольник домашний 1 (осень-лето)	250	3	7	15	134	110
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	Тефтели из говядины (осень-лето)	100	20	7	14	197	237
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	булочка молочная (осень-лето)	100	11	2	67	335	9
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>49</b>	<b>24</b>	<b>197</b>	<b>1207</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>57</b>	<b>33</b>	<b>257</b>	<b>1657</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	запеканка из творога (осень-лето)	250	22	35	164	1075	265
	<b>Итого за завтрак</b>	500	25	35	201	1241	
обед	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	250	2	7	13	121	111
	Картофельное пюре (осень-лето)	180	5	7	22	220	251
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-лето)	100	19	7	7	169	253
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	яблоко (осень-лето)	100			5	24	30
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	хлеб пшеничный (осень-лето)	30	3		14	68	601
	<b>Итого за обед</b>	960	35	22	120	873	
<b>Итого за день</b>	1 460	60	57	321	2114		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>444</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	Котлеты рубленные из птицы собственного производства (осень-лето)	100	16	15	5	216	238
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	салат картофельный с зеленым горошком (осень-лето)	100	2	11	11	158	27
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>130</b>	<b>1000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>210</b>	<b>1444</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	каша пшеничная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>74</b>	<b>432</b>	
обед	Суп из овощей (осень-лето)	250	2	6	8	86	103
	макароны отварные с сыром (осень-лето)	180	11	9	38	277	258
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	100	16	3	5	113	254
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>118</b>	<b>785</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>47</b>	<b>29</b>	<b>192</b>	<b>1217</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	суп молочный с рисом (осень-лето)	250	6	8	26	200	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>366</b>	
обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	250	3	9	18	163	105
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	сыр (осень-лето)	100	26	26		339	37
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	100	16	14	7	222	227
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>131</b>	<b>1243</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>194</b>	<b>1609</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>450</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	зразы школьные (осень-лето)	100	19	4	7	149	256
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	груша (осень-лето)	100			10	47	34
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>126</b>	<b>844</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>186</b>	<b>1294</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>81</b>	<b>447</b>	
обед	горошек зеленый (осень-лето)	100	3		7	40	4
	свекольник (осень-лето)	250	3	7	16	141	106
	рагу из курицы (осень-лето)	300	24	26	24	424	261
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>106</b>	<b>876</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>47</b>	<b>42</b>	<b>187</b>	<b>1323</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	<b>Итого за завтрак</b>	450	11	8	80	444	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	яйцо отварное (осень-лето)	40	2	2		63	10
	котлета из курицы (осень-лето)	100	16	15	5	216	255
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
<b>Итого за обед</b>	870	37	30	120	941		
<b>Итого за день</b>	1 320	48	38	200	1385		

Рацион: школа 5-11 дети инвалиды о б

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	суп молочный с рисом (осень-лето)	250	6	8	26	200	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>366</b>	
обед	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	250	2	7	14	131	104
	каша пшенная рассыпчатая (осень-лето)	180	8	10	47	314	500
	котлета нежная (осень-лето)	100	20	10	7	201	260
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>137</b>	<b>964</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>200</b>	<b>1330</b>		

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: школа 1-4 обед дети инвалиды о б

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>98</b>	<b>576</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>98</b>	<b>576</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Рассольник домашний (осень-лето)	200	2	6	12	107	102
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за обед		650	10	15	72	557	
Итого за день		650	10	15	72	557	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	запеканка из творога (осень-лето)	200	17	28	122	817	265
	<b>Итого за обед</b>		500	23	28	181	1088
<b>Итого за день</b>		500	23	28	181	1088	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за обед		650	13	13	86	529	
Итого за день		650	13	13	86	529	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	каша пшенная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
	Суп из овощей (осень-лето)	200	1	5	6	69	103
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>501</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>501</b>	



Рацион: школа 1-4 обед дети инвалиды о б

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	7	15	130	105
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>456</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>456</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за обед		650	10	14	66	535	
Итого за день		650	10	14	66	535	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	свекольник (осень-лето)	200	2	6	13	112	106
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за обед		650	13	14	94	559	
Итого за день		650	13	14	94	559	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за обед		650	16	12	97	572	
Итого за день		650	16	12	97	572	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	6	12	105	104
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за обед		650	10	12	69	431	
Итого за день		650	10	12	69	431	

Итого за период	6 350	131	149	915	5804	
Среднее значение за период		13,1	14,9	91,5	580,4	

Составил \_\_\_\_\_ Гордиенко Любог

Утвердил \_\_\_\_\_