



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 с овз (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 овз

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 пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>457</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 пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	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>980</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>151</b>	<b>1053</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>54</b>	<b>39</b>	<b>233</b>	<b>1510</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>459</b>	
обед	Рассольник домашний (осень-лето)	250	2	7	15	134	102
	Тефтели из говядины (осень-лето)	100	20	7	14	197	237
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	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>980</b>	<b>52</b>	<b>25</b>	<b>220</b>	<b>1321</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>61</b>	<b>35</b>	<b>281</b>	<b>1780</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	запеканка из творога (осень-лето)	200	18	28	131	860	265
<b>Итого за завтрак</b>		450	22	29	169	1035	
<b>обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	250	2	7	13	121	111
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Картофельное пюре (осень-лето)	180	5	7	22	220	251
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-лето)	100	19	7	7	169	253
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	яблоко (осень-лето)	100			5	24	30
<b>Итого за обед</b>		980	36	23	129	919	
<b>Итого за день</b>		1 430	58	52	298	1954	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
<b>Итого за завтрак</b>		450	12	9	81	453	
<b>обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-лето)	100	16	15	5	216	238
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	салат картофельный с зеленым горошком (осень-лето)	100	2	11	11	158	27
<b>Итого за обед</b>		980	34	40	153	1114	
<b>Итого за день</b>		1 430	46	49	234	1567	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша пшенная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>75</b>	<b>441</b>	
<b>обед</b>							
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Суп из овощей (осень-лето)	250	2	6	8	86	103
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	100	16	3	5	113	254
	макароны отварные с сыром (осень-лето)	180	11	9	38	277	258
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>141</b>	<b>899</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>52</b>	<b>31</b>	<b>216</b>	<b>1340</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>58</b>	<b>335</b>	
обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	250	3	9	18	163	105
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	100	16	14	7	222	227
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	сыр (осень-лето)	100	26	26		339	37
	<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>154</b>	<b>1357</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>68</b>	<b>63</b>	<b>212</b>	<b>1692</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>459</b>	
<b>обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	зразы школьные (осень-лето)	100	19	4	7	149	256
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
<b>Итого за обед</b>		<b>1 030</b>	<b>41</b>	<b>20</b>	<b>154</b>	<b>982</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>215</b>	<b>1441</b>	



Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>82</b>	<b>456</b>	
обед	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 пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	горошек зеленый (осень-лето)	100	3		7	40	4
<b>Итого за обед</b>	<b>1 000</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>129</b>	<b>990</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>211</b>	<b>1446</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	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>12</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>453</b>	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
	котлета из курицы (осень-лето)	100	16	15	5	216	255
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	яйцо отварное (осень-лето)	40	2	2		63	10
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>41</b>	<b>31</b>	<b>143</b>	<b>1055</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 370</b>	<b>53</b>	<b>40</b>	<b>224</b>	<b>1508</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>58</b>	<b>335</b>	
обед	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	250	2	7	14	131	104
	котлета нежная (осень-лето)	100	20	10	7	201	260
	каша пшенная рассыпчатая (осень-лето)	180	8	10	47	314	500
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	бутерброд с повидлом (осень-лето)	100/40	9	1	72	336	1
<b>Итого за обед</b>	<b>1 020</b>	<b>49</b>	<b>30</b>	<b>222</b>	<b>1367</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 470</b>	<b>58</b>	<b>37</b>	<b>280</b>	<b>1702</b>		

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: школа 1-4 овз обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
<b>Итого за обед</b>		700	18	14	121	690	
<b>Итого за день</b>		700	18	14	121	690	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Рассольник домашний (осень-лето)	200	2	6	12	107	102
Итого за обед		700	14	16	95	671	
Итого за день		700	14	16	95	671	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	запеканка из творога (осень-лето)	200	17	28	122	817	265
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	200	2	5	10	97	111
Итого за обед		700	26	34	192	1194	
Итого за день		700	26	34	192	1194	

Рацион: школа 1-4 овз обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	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
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>109</b>	<b>643</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>109</b>	<b>643</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Суп из овощей (осень-лето)	200	1	5	6	69	103
	каша пшенная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>615</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>615</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
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	7	15	130	105
Итого за обед		700	14	14	95	570	
Итого за день		700	14	14	95	570	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	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
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
Итого за обед		700	14	15	89	649	
Итого за день		700	14	15	89	649	

Рацион: школа 1-4 овз обед

Неделя: 2

День: среда

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 пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	свекольник (осень-лето)	200	2	6	13	112	106
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>117</b>	<b>673</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>117</b>	<b>673</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
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	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
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>120</b>	<b>686</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>120</b>	<b>686</b>	

Рацион: школа 1-4 овз обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	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
Итого за обед		700	14	13	92	545	
Итого за день		700	14	13	92	545	

Итого за период	7 000	170	167	1136	7060	
Среднее значение за период		17	16,7	113,6	706	

Составил \_\_\_\_\_ Гордиенко Любог

Утвердил \_\_\_\_\_