



СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения

*Светлана Сергеевна*  
" " 2024г.



ПТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр питания»  
В.И. Суровцева  
" " 2024г.

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ»  
"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,  
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений",  
Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,  
"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)



| Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | № рецептуры |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
|   |             | белки            | жиры         | углеводы      |                                |              |             |
| <b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>       |             |                  |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>  |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Каша пшеничная молочная                     | 205         | 6,08             | 7,3          | 34,3          | 227,2                          | 0            | 96          |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Батон                                       | 40          | 2,5              | 0,96         | 15,08         | 79,8                           | 0,07         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>460</b>  | <b>8,78</b>      | <b>8,26</b>  | <b>64,38</b>  | <b>365</b>                     | <b>0,37</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                 |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Суп гороховый б/м                           | 250         | 8,8              | 5,9          | 28            | 208,4                          | 5,8          | 139         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                           | 0            |             |
| Биточек по-школьному                        | 100         | 16,2             | 22,2         | 14,3          | 351,6                          | 1,7          | тгк         |
| Соус томатный                               | 50          | 0,5              | 2,2          | 4             | 37,3                           | 1,2          | 366         |
| Макароны отварные                           | 180         | 6,3              | 7,4          | 42,3          | 264,6                          | 0            | 332         |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Печенье, пряники (весовые)                  | 50          | 8,5              | 4,5          | 64            | 382                            |              |             |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                           | 0            | 0           |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>925</b>  | <b>45,5</b>      | <b>43,2</b>  | <b>200,6</b>  | <b>1462,7</b>                  | <b>9</b>     |             |
| <b>Всего за день</b>                        | <b>1385</b> | <b>54,28</b>     | <b>51,46</b> | <b>264,98</b> | <b>1827,7</b>                  | <b>9,37</b>  |             |
| <b>1 неделя, 2 день - вторник</b>           |             |                  |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>  |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Каша манная молочная                        | 205         | 7,3              | 7,3          | 40,7          | 257                            | 0            | 88          |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Батон                                       | 40          | 2,5              | 0,96         | 15,08         | 79,8                           | 0,07         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>460</b>  | <b>10</b>        | <b>8,26</b>  | <b>70,78</b>  | <b>394,8</b>                   | <b>0,37</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                 |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Щи из св. капусты с картофелем б/м          | 250/10      | 5                | 9,2          | 10,7          | 147,13                         | 18,5         | 124         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                           |              |             |
| Чахохбили из птицы                          | 100         | 21,5             | 28           | 4             | 256                            | 2,2          | тгк         |
| Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая) | 180         | 10,4             | 9,4          | 51,12         | 334,8                          | 0            | 508         |
| Печенье, пряники (весовые)                  | 55          | 9,4              | 5,01         | 70,5          | 420                            |              |             |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                           | 0            | 0           |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>890</b>  | <b>51,5</b>      | <b>52,61</b> | <b>184,32</b> | <b>1376,73</b>                 | <b>21</b>    |             |
| <b>Всего за день</b>                        | <b>1350</b> | <b>61,5</b>      | <b>60,87</b> | <b>255,1</b>  | <b>1771,53</b>                 | <b>21,37</b> |             |
| <b>1 неделя, 3 день - среда</b>             |             |                  |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>  |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Каша Дружба                                 | 205         | 6,6              | 8,3          | 35,05         | 241,1                          | 0            | 84          |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Батон                                       | 40          | 2,5              | 0,96         | 15,08         | 79,8                           | 0,07         |             |
| Печенье, пряники (весовые)                  | 55          | 9,4              | 5,01         | 70,5          | 420                            |              |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>515</b>  | <b>16,2</b>      | <b>13,31</b> | <b>120,55</b> | <b>719,1</b>                   | <b>0,3</b>   |             |
| <b>Обед</b>                                 |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Суп картофельный с крупой б/м               | 250         | 8,6              | 8,1          | 18,6          | 193,2                          | 8,3          | 138         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                           |              |             |
| Жаркое по-домашнему                         | 190         | 13,4             | 32,03        | 18            | 415,8                          | 7,3          | 436         |
| Сдоба                                       | 100         | 7,8              | 4,8          | 52,3          | 282                            |              | 421         |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5              | 0,5          | 16,5          | 80,4                           | 0            | 0           |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>835</b>  | <b>35</b>        | <b>45,93</b> | <b>136,9</b>  | <b>1109,8</b>                  | <b>15,9</b>  |             |
| <b>Всего за день</b>                        | <b>1350</b> | <b>51,2</b>      | <b>59,24</b> | <b>257,45</b> | <b>1828,9</b>                  | <b>16,2</b>  |             |
| <b>1 неделя, 4 день - четверг</b>           |             |                  |              |               |                                |              |             |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b>  |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Каша пшеничная молочная                     | 205         | 7,4              | 8,07         | 35,3          | 244                            | 0            | 91          |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2              | 0            | 15            | 58                             | 0,3          | 685         |
| Батон                                       | 40          | 2,5              | 0,96         | 15,08         | 79,8                           | 0,07         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>460</b>  | <b>10,1</b>      | <b>9,03</b>  | <b>65,38</b>  | <b>381,8</b>                   | <b>0,37</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                 |             |                  |              |               |                                |              |             |
| Борщ из св. капусты с картофелем б/м        | 250/10      | 4,64             | 8,13         | 13,5          | 144,53                         | 10,53        | 110         |



|  |             |              |              |               |                |              |     |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            |     |
| Котлета куриная                            | 100         | 22           | 19,6         | 10            | 309            | 1,2          | 498 |
| Соус томатный                              | 50          | 0,5          | 2,2          | 4             | 37,3           | 1,2          | 366 |
| Печенье, пряники (весовые)                 | 40          | 6,8          | 3,6          | 51,2          | 306            |              |     |
| Рис отварной                               | 180         | 4,5          | 7,4          | 46,3          | 273,6          | 0            | 511 |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>925</b>  | <b>43,64</b> | <b>41,93</b> | <b>173</b>    | <b>1289,23</b> | <b>13,23</b> |     |
| <b>Всего за день</b>                       | <b>1385</b> | <b>53,74</b> | <b>50,96</b> | <b>238,38</b> | <b>1671,03</b> | <b>13,6</b>  |     |
| <b>1 неделя, 5 день-пятница</b>            |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b> |             |              |              |               |                |              |     |
| Суп молочный с макаронными изделиями       | 150         | 3,3          | 2,8          | 10,8          | 90             | 0,5          | 120 |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Батон                                      | 40          | 2,5          | 0,96         | 15,08         | 79,8           | 0,07         |     |
| Печенье, пряники (весовые)                 | 60          | 10,4         | 5,4          | 76,8          | 458            |              |     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>465</b>  | <b>16,4</b>  | <b>9,16</b>  | <b>117,68</b> | <b>685,8</b>   | <b>0,87</b>  |     |
| <b>Обед</b>                                |             |              |              |               |                |              |     |
| Суп крестьянский с крупой б/м              | 250/10      | 5,1          | 10,3         | 6,6           | 141            | 10           | 134 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |     |
| Шницель мясной                             | 100         | 16,1         | 20,01        | 14,4          | 312,7          | 1,8          | 451 |
| Соус томатный                              | 50          | 0,5          | 2,2          | 4             | 37,3           | 1,2          | 366 |
| Картофельное пюре                          | 180         | 3,8          | 8,1          | 26,3          | 196,2          | 21,8         | 520 |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>885</b>  | <b>30,7</b>  | <b>41,61</b> | <b>99,3</b>   | <b>906</b>     | <b>35,1</b>  |     |
| <b>Всего за день</b>                       | <b>1350</b> | <b>47,1</b>  | <b>50,77</b> | <b>216,98</b> | <b>1591,8</b>  | <b>35,97</b> |     |
| <b>2 неделя, 1 день-понедельник</b>        |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b> |             |              |              |               |                |              |     |
| Каша кукурузная молочная                   | 205         | 7,4          | 10,8         | 49,5          | 326            | 0,9          | 91  |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Батон                                      | 40          | 2,5          | 0,96         | 15,08         | 79,8           | 0,07         |     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>460</b>  | <b>10,1</b>  | <b>11,76</b> | <b>79,58</b>  | <b>463,8</b>   | <b>1,27</b>  |     |
| <b>Обед</b>                                |             |              |              |               |                |              |     |
| Суп гороховый б/м                          | 250         | 8,8          | 5,9          | 28            | 208,4          | 5,8          | 139 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            |     |
| Бифштекс по-домашнему                      | 100         | 14           | 34           | 12            | 421            | 1,4          | тгк |
| Соус томатный                              | 50          | 0,5          | 2,2          | 4             | 37,3           | 1,2          | 366 |
| Макароны отварные                          | 180         | 6,3          | 7,4          | 42,3          | 264,6          | 0            | 332 |
| Печенье, пряники (весовые)                 | 25          | 3,8          | 2            | 28,4          | 170            |              |     |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>900</b>  | <b>38,6</b>  | <b>52,5</b>  | <b>162,7</b>  | <b>1320,1</b>  | <b>8,7</b>   |     |
| <b>Всего за день</b>                       | <b>1360</b> | <b>48,7</b>  | <b>64,26</b> | <b>242,28</b> | <b>1783,9</b>  | <b>9,97</b>  |     |
| <b>2 неделя, 2 день-вторник</b>            |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b> |             |              |              |               |                |              |     |
| Каша манная молочная                       | 205         | 7,3          | 7,3          | 40,7          | 257            | 0            | 88  |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Печенье, пряники (весовые)                 | 55          | 9,4          | 5,01         | 70,5          | 420            |              |     |
| Батон                                      | 40          | 2,5          | 0,96         | 15,08         | 79,8           | 0,07         |     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>515</b>  | <b>10</b>    | <b>8,26</b>  | <b>70,78</b>  | <b>394,8</b>   | <b>0,37</b>  |     |
| <b>Обед</b>                                |             |              |              |               |                |              |     |
| Щи из св. капусты с картофелем б/м         | 250/10      | 5            | 9,2          | 10,7          | 147,13         | 18,5         | 124 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |     |
| Тефтели мясные в соусе                     | 100         | 14,3         | 23,9         | 15,6          | 332,2          | 6            | 461 |
| Рис отварной                               | 180         | 4,5          | 7,4          | 46,3          | 273,6          | 0            | 511 |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>835</b>  | <b>29</b>    | <b>41,5</b>  | <b>120,6</b>  | <b>971,73</b>  | <b>24,8</b>  |     |
| <b>Всего за день</b>                       | <b>1350</b> | <b>39</b>    | <b>49,76</b> | <b>191,38</b> | <b>1366,53</b> | <b>25,17</b> |     |
| <b>2 неделя, 3 день-среда</b>              |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b> |             |              |              |               |                |              |     |
| Каша Дружба                                | 205         | 6,6          | 8,3          | 35,05         | 241,1          | 0            | 84  |
| Чай с сахаром                              | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |



|  |  |             |              |              |               |                |              |     |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Печенье, пряники (весовые)                 |  | 45          | 7,8          | 4,09         | 57,6          | 343,5          |              |     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |  | <b>465</b>  | <b>14,6</b>  | <b>12,39</b> | <b>107,65</b> | <b>642,6</b>   | <b>0,3</b>   |     |
| <b>Обед</b>                                |  |             |              |              |               |                |              |     |
| Рассольник «Ленинградский» б/м             |  | 250/10      | 6,6          | 9,8          | 20,4          | 198,7          | 7,54         | 132 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |     |
| Котлета мясная                             |  | 100         | 16,1         | 20,01        | 14,4          | 312,7          | 1,8          | 451 |
| Картофельное пюре                          |  | 180         | 3,8          | 8,1          | 26,3          | 196,2          | 21,8         | 520 |
| Сдоба                                      |  | 50          | 3,9          | 2,4          | 26,15         | 141            |              | 421 |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       |  | <b>885</b>  | <b>35,6</b>  | <b>41,31</b> | <b>135,25</b> | <b>1067,4</b>  | <b>31,44</b> |     |
| <b>Всего за день</b>                       |  | <b>1350</b> | <b>50,2</b>  | <b>53,7</b>  | <b>242,9</b>  | <b>1710</b>    | <b>31,74</b> |     |
| <b>2 неделя, 4 день-четверг</b>            |  |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b> |  |             |              |              |               |                |              |     |
| Каша пшеничная молочная                    |  | 205         | 7,4          | 8,07         | 35,3          | 244            | 0            | 91  |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Печенье, пряники (весовые)                 |  | 45          | 7,8          | 4,09         | 57,6          | 343,5          |              |     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |  | <b>465</b>  | <b>15,4</b>  | <b>12,16</b> | <b>107,9</b>  | <b>645,5</b>   | <b>0,3</b>   |     |
| <b>Обед</b>                                |  |             |              |              |               |                |              |     |
| Борщ из св. капусты с картофелем б/м       |  | 250/10      | 4,64         | 8,13         | 13,5          | 144,53         | 10,53        | 110 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            |     |
| Котлета рыбная                             |  | 100         | 24,7         | 8,7          | 16            | 252            | 2,4          | 388 |
| Соус томатный                              |  | 50          | 0,5          | 2,2          | 4             | 37,3           | 1,2          | 366 |
| Макароны отварные                          |  | 180         | 6,3          | 7,4          | 42,3          | 264,6          | 0            | 332 |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       |  | <b>885</b>  | <b>41,34</b> | <b>27,43</b> | <b>123,8</b>  | <b>917,23</b>  | <b>14,43</b> |     |
| <b>Всего за день</b>                       |  | <b>1350</b> | <b>56,74</b> | <b>39,59</b> | <b>231,7</b>  | <b>1562,73</b> | <b>14,73</b> |     |
| <b>2 неделя, 5 день-пятница</b>            |  |             |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)</b> |  |             |              |              |               |                |              |     |
| Суп молочный с макаронными изделиями       |  | 150         | 3,3          | 2,8          | 10,8          | 90             | 0,5          | 120 |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Батон                                      |  | 40          | 2,5          | 0,96         | 15,08         | 79,8           | 0,07         |     |
| Печенье, пряники (весовые)                 |  | 60          | 10,4         | 5,4          | 76,8          | 458            |              |     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |  | <b>465</b>  | <b>16,4</b>  | <b>9,16</b>  | <b>117,68</b> | <b>685,8</b>   | <b>0,87</b>  |     |
| <b>Обед</b>                                |  |             |              |              |               |                |              |     |
| Суп крестьянский с крупой б/м              |  | 250/10      | 5,1          | 10,3         | 6,6           | 141            | 10           | 134 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |     |
| Голубцы ленивые                            |  | 100         | 8,06         | 23,5         | 11,05         | 293            | 40,9         | тгк |
| Соус томатный                              |  | 50          | 0,5          | 2,2          | 4             | 37,3           | 1,2          | 366 |
| Картофельное пюре                          |  | 180         | 3,8          | 8,1          | 26,3          | 196,2          | 21,8         | 520 |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0   |
| <b>Итого за обед</b>                       |  | <b>885</b>  | <b>22,66</b> | <b>45,1</b>  | <b>95,95</b>  | <b>886,3</b>   | <b>74,2</b>  |     |
| <b>Всего за день</b>                       |  | <b>1350</b> | <b>39,06</b> | <b>54,26</b> | <b>213,63</b> | <b>1572,1</b>  | <b>75,07</b> |     |
| <b>Всего в среднем за 10 дней</b>          |  |             | <b>50,15</b> | <b>53,49</b> | <b>235,48</b> | <b>1668,62</b> | <b>25,32</b> |     |
| завтрак                                    |  |             | 12,80        | 10,18        | 92,24         | 537,90         | 0,54         |     |
| обед                                       |  |             | 37,4         | 43,3         | 143,2         | 1130,7         | 24,8         |     |