

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Калининская СОШ
имени Героя Советского Союза
Ф. П. Хохрякова»

С.Н. Мельникова

"01" сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Р.А. Братанов

"01" сентября 2025 г.



Примерное 10-дневное меню на осенне-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 2008г. 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 2013г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов 2018г

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая	255	7,87	11,07	31,71	257,96	109/2008
	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
22%	итого	550	14,72	17,11	96,72	600,13	
Обед							
	Суп картофельный	250	3,53	4,70	12,05	110,50	113/2018
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	406/2013
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
30%	итого	800	29,84	24,60	115,36	810,10	

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
	Капва пшениная молочная жидкая	255	7,51	9,04	42,64	282,56	112/2008
	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	550	13,49	24,58	94,96	655,41	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	108,03	45/2008
	Фрикадельки из говяд туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	204/265 /2008
	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99	92/2008
	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
31%	итого	840	25,89	37,29	100,88	847,48	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

3 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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
27%	итого	575	19,25	15,38	131,35	740,40	
Обед							
	Суп - пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	57/2008
	Котлеты, биточки, шницли 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
	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
33%	итого	820	27,78	24,22	138,19	898,04	

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
	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
27%	итого	505	32,29	13,65	119,01	728,56	
Обед							
	Суп с карт.макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47/2008
	Тефтели из говядины в молоч соус	100	13,62	17,18	7,40	238,63	200/2008
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	219/2008
	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
34%	итого	820	33,57	27,40	137,70	932,49	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

5 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 ота.с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	295/2013
	Кофейный напиток с мол (2 я)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287/2008
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
30%	итого	545	20,20	15,11	147,71	808,57	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,14	8,16	11,13	126,86	37/2008
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	11,37	4,00	9,56	129,63	161/256 /2008
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241/2008
	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	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109/2013
30%	итого	880	26,54	21,69	126,66	819,90	

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 "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
23%	итого	550	13,70	14,80	106,31	612,77	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой со смет	260	2,55	9,24	0,32	156,34	51/2008
	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	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	итого	570	26,46	28,32	104,87	858,07	

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
	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	132/2008
	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	495	27,11	46,53	67,83	798,39	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,27	12,80	32,70	165,35	42/2008
	Рагу из птицы	260	20,50	21,39	37,13	392,09	407/2013
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
30%	итого	820	33,13	35,15	127,71	828,68	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

8 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
	Капша 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	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
31%	итого	605	20,66	22,22	142,70	853,91	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,00	59/2008
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	172/2008
	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	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	итого	570	29,17	19,97	136,30	845,50	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

9 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 манная молочная жидкая	255	7,71	10,01	38,67	276,17	107/2008
	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
28%	итого	565	18,03	17,78	131,04	757,54	
Обед							
	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом	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
	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
31%	итого	820	30,42	22,16	133,32	855,47	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Вафли	90	2,52	2,97	69,30	315,00	588/2013
	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
28%	итого	600	13,17	11,64	151,92	765,62	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71/2008
	Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным	100	11,17	9,75	6,05	156,70	198/258/2008
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241/2008
	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	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	итого	840	28,44	27,13	120,39	838,89	