

Согласовано:



ГБПОУ «Кунгурский центр образования № 1»

Ахметьянов А.М./

М.П.

28 августа 2025 года

Утверждено:

Директор ООО «ДИАЛОГПЛЮС»



Галицына Г.Г./

2025 года

## УТВЕРЖДЕННОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для питающихся с ОВЗ)

Дети: 12-18лет (5-9класс; 1-2курс)

(меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при составлении использовались: «Сборник технических нормативов на продукцию в образовательных организациях» г. Москва, «Дели плюс» 2016 год; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений»; г. Пермь, 2011 год; «Уральский региональный центр питания» г. Пермь, 2013 год; «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания» Уфа, 2017 год; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004 год; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.)

на период: осенне-зимний

Адрес: Пермский край, г. Кунгур, ул. Просвещения, 2 (корпус 1); ул. Матросская, 15 (корпус 3)

9

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: 12-18 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	7,72	6,75	41,15	256,2	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32	513
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>23,91</b>	<b>78,73</b>	<b>611,32</b>	
ОБЕД	суп картофельный с рыбными консервами	250	1,98	0,43	15,15	72,75	15
	биточек из свинины в соусе с томатом	70/30	8,63	14,27	12,19	227,21	386/3
	Макаронные изделия отварные	180	7,70	4,99	47,07	263,75	216*
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	14,10	57,64	526
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>26,99</b>	<b>21,05</b>	<b>138,07</b>	<b>866,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>47,31</b>	<b>44,96</b>	<b>216,80</b>	<b>1478,07</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,10	7,38	28,75	209,93	268
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	504
	кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	166,84	Б/н

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>17,95</b>	<b>17,47</b>	<b>94,65</b>	<b>601,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	6,68	13,12	121,1	133
	Гуляш из птицы	100	15,11	16,27	11,33	253,56	51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	5,02	39,13	236,14	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>34,44</b>	<b>29,17</b>	<b>126,30</b>	<b>906,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>52,39</b>	<b>46,64</b>	<b>220,95</b>	<b>1507,76</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,61	7,35	29,25	220,35	171
	бутерброды с джемом или повидлом	60	2,93	0,36	30,28	126,58	Д 001
	Какао с молоком	200	3,98	3,20	15,38	105,62	292*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>15,52</b>	<b>10,91</b>	<b>74,91</b>	<b>452,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	6,69	8,33	99,12	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	7,07	9,38	110,78	147
	Котлеты или биточки рыбные	100	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,05	1,69	2,81	30,84	444
	Картофельное пюре	230	4,99	8,00	33,33	225,98	434
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,7	538
	кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	166,84	Б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1070</b>	<b>36,80</b>	<b>32,65</b>	<b>157,93</b>	<b>1069,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>52,32</b>	<b>43,56</b>	<b>232,84</b>	<b>1521,76</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	280	10,16	10,86	45,56	320,15	273
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96	286*
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>14,08</b>	<b>20,56</b>	<b>81,34</b>	<b>564,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	6,32	3,70	22,00	146,98	149
	Голубцы ленивые	100	7,41	12,50	7,03	187,77	377
	Соус томатный	30	0,34	0,68	2,42	17,1	462
	Макаронные изделия отварные	180	7,70	4,99	47,07	263,75	216*
	напиток из шиповника	200	0,32	0,14	10,46	44,54	538/1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,61</b>	<b>23,21</b>	<b>138,54</b>	<b>905,54</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>44,69</b>	<b>43,77</b>	<b>219,88</b>	<b>1470,45</b>
<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	280	10,36	10,47	51,10	340,2 270
	Батон нарезной (вариант1)	60	4,50	1,74	30,84	157,2 117
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45 106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32 513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>22,40</b>	<b>18,99</b>	<b>93,44</b>	<b>635,17</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	3,17	1,98	23,35	125,15 139
	плов из свинины	280	15,57	22,74	59,28	532,28 375/1
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	12,84	52,42 528
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141 114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4 115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,40</b>	<b>26,04</b>	<b>145,03</b>	<b>955,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>49,80</b>	<b>45,03</b>	<b>238,47</b>	<b>1590,42</b>
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,73	6,65	31,70	213,8 274
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	70	3,68	2,16	38,24	184,56 101
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	13,38	77,22 506
	Яйца вареные *	40	5,10	4,60	0,30	63 306
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,71</b>	<b>15,17</b>	<b>83,62</b>	<b>538,58</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	7,07	9,38	110,78 147
	Гуляш из птицы	100	15,11	16,27	11,33	253,56 51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	5,02	39,13	236,14 243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14 527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141 114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4 115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>34,50</b>	<b>29,56</b>	<b>122,56</b>	<b>896,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>52,21</b>	<b>44,73</b>	<b>206,18</b>	<b>1434,6</b>
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Дружба»	250	7,72	6,75	41,15	256,2 266
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131 117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 111
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2 504
	кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	166,84 Б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,78</b>	<b>21,17</b>	<b>107,13</b>	<b>671,04</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5 160
	биточек куриный "Солнышко" с соусом	100	10,88	12,17	11,78	198,18 46/2005/1
	Макаронные изделия отварные	180	7,70	4,99	47,07	263,75 216*

	компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	16,92	67,16	101/1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,35</b>	<b>23,58</b>	<b>139,88</b>	<b>886,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>44,13</b>	<b>44,75</b>	<b>247,01</b>	<b>1558,03</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Здоровье»	285	10,00	9,86	55,52	353,2	37
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,29</b>	<b>18,09</b>	<b>92,72</b>	<b>621,97</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	152
	плов из отварной курицы	280	23,44	26,29	50,99	534,88	612*1
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	12,84	52,42	528
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>34,80</b>	<b>30,46</b>	<b>132,22</b>	<b>943,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>56,09</b>	<b>48,55</b>	<b>224,94</b>	<b>1565,92</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	250	8,60	14,25	28,30	276,45	253
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	70	3,68	2,16	38,24	184,56	101
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96	286*
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,50</b>	<b>21,01</b>	<b>76,84</b>	<b>562,97</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	2,48	3,68	17,25	111,98	136
	Котлета "школьная"	100	10,87	19,06	8,84	273,87	529/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	5,02	39,13	236,14	243
	Соус томатный	30	0,34	0,68	2,42	17,1	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,95</b>	<b>29,64</b>	<b>130,36</b>	<b>934,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>48,45</b>	<b>50,65</b>	<b>207,20</b>	<b>1497,6</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	280	10,16	10,86	45,56	320,15	273
	Батон нарезной (вариант1)	60	4,50	1,74	30,84	157,2	117
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	504

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	550	14,97	20,85	86,72	594,35
	котлеты рыбные любительские с соусом	250	6,32	3,70	22,00	146,98 149
	Картофельное пюре	100	11,17	6,48	9,04	138,54 352/1
	Напиток из шиповника	230	4,99	8,00	33,33	225,98 434
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0,14	14,46	59,7 538
	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141 114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	60	3,96	0,72	20,04	104,4 115	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	900	31,32	19,52	128,39	816,6	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	1450	46,29	40,37	215,11	1410,95	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	14330	493,68	453,01	2229,38	15035,56	
	1433	49,37	45,30	222,94	1503,56	