

Согласовано: _____

Директор ГБОУ "Специальная (коррекционная)
 общеобразовательная школа-интернат V вида"
 Будаев Б.Т.



Утверждаю: _____

ИИ Цыренов К.С.



Перспективное 10-дневное меню для питания школьников,

посещающих образовательные учреждения на 2023-24 уч.год.

Меню разработано в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	8,07	10,15	32,05	252,00	232
	Какао с молоком	200	3,80	2,90	13,80	94,00	462
	Бутерброд с сыром	55	7,67	10,11	11,00	165,56	63
итого за завтрак		505	19,54	23,16	56,85	511,56	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	75	0,66	0,15	2,01	13,50	148
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11,65	12,75	6,15	185,38	104
	Мясо тушеное с овощами	100	15,30	17,40	2,30	227,00	321
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		855	38,42	32,14	82,14	821,30	
Полдник	Фрукты свежие	300	0,78	0,51	34,23	156,00	82
итого за полдник		300	0,78	0,51	34,23	156,00	
Ужин	Печень по строгановски	100	16,20	14,10	5,90	215,00	356
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30	385
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	25,42	22,03	82,95	625,30	
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Сухари сливочные	80	6,80	8,60	53,40	219,30	
итого за ужин 2		280	12,60	13,60	63,40	320,30	
итого за день		2440	96,76	91,44	319,57	2434,46	

День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	7,50	8,56	35,67	249,75	233
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	55	2,51	17,29	15,71	229,43	69
итого за завтрак		505	10,21	25,95	60,68	517,18	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	0,75	4,65	2,70	55,50	18
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250	11,95	13,35	13,60	221,63	100
	Котлета мясная с соусом 80/30	110	14,52	11,82	14,34	221,69	339
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,76	6,91	11,80	208,26	202
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		865	38,43	38,03	89,24	918,08	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка с творогом	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300	32,92	12,08	62,82	422,10	
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом	250	25,45	26,7	15,9	405,7	328
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	29,60	28,00	52,10	572,70	
Ужин 2	Биоiogурт 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Вафли	80	3,60	12,60	86,50	289,30	
итого за ужин 2		280	9,40	17,60	96,50	390,30	
итого за день		2450	120,56	121,66	361,34	2820,36	

День 3							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	250	6,55	8,34	34,52	239,50	226
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за завтрак		540	20	17,84	79,62	553,50	
Обед	Салат из моркови и яблок	75	0,75	4,65	6,15	69,75	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	12,43	8,95		196,38	116
	Тефтели мясные с соусом 80/30	110	8,30	7,40	9,87	139,23	350
	Каша перловая рассыпчатая	180	3,89	5,69	27,10	175,14	207
	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		865	29,22	27,90	83,82	763,50	
Полдник	Фрукты свежие	300	0,36	2,82	35,25	141,00	82
итого за полдник		300	0,36	2,82	35,25	141,00	
Ужин	Рагу овощное с мясом	250	15,56	10,36	6,34	169,64	176
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	21,01	12,86	44,54	360,64	
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Печенье сдобное	80	5,40	4,50	48,30	253,50	
итого за ужин 2		280	11,20	9,50	58,30	354,50	
итого за день		2485	81,79	70,92	301,53	2173,14	

День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,93	8,60	40,78	268,25	234
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	55	7,67	10,11	11,00	165,56	63
итого за завтрак		505	14,90	18,81	61,28	473,81	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	75	0,53	0,08	1,43	8,25	148
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11,88	12,68	7,53	191,00	95
	Рыба запеченная под овощами 80/30	110	10,45	1,81	5,66	80,93	299
	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	377
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		865	30,49	22,97	67,30	589,58	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка с повидлом	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300	32,92	12,08	62,82	422,10	
Ужин	Мясо тушеное с овощами	100	15,30	17,40	2,30	227,00	321
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	256
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	24,90	19,15	67,87	582,35	
Ужин 2	Биойогурт 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Пряник	80	3,80	9,40	50,40	223,20	
итого за ужин 2		280	9,60	14,40	60,40	324,20	
итого за день		2450	112,81	87,41	319,67	2392,04	

День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,78	8,23	39,05	261,50	227
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Бутерброд с маслом сливочным	55	2,51	17,29	15,71	229,43	69
итого за завтрак		505	11,89	26,82	66,26	554,93	
Обед	Салат из белокочанной капусты	75	1,20	4,58	6,53	72,00	1
	Суп гороховый с мясом	250	11,95	9,80	10,98	179,13	114
	Гуляш из говядины	100	15,58	14,17	3,50	204,17	327
	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	385
	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	494
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		855	37,40	36,28	111,83	917,46	
Полдник	Фрукты свежие	300	4,50	1,50	63,00	288,00	82
итого за полдник		300	4,50	1,50	63,00	288,00	
Ужин	Плов с мясом	250	18,00	18,60	42,20	408,00	330
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	23,45	21,10	80,40	599,00	
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Сухари сливочные	80	6,80	8,60	53,40	219,30	
итого за ужин 2		280	12,60	13,60	63,40	320,30	
итого за день		2440	89,84	99,30	384,89	2679,69	

Неделя2							
День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	7,50	8,56	35,67	249,75	233
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467
	Бутерброд с сыром	55	7,67	10,11	11,00	165,56	63
итого за завтрак		505	19,67	22,37	64,77	539,31	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	75	0,53	0,08	1,43	8,25	148
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11,65	12,75	6,15	185,38	104
	Мясо отварное	100	27,70	19,80	0,50	291,00	318
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,76	6,91	11,80	208,26	202
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		855	50,79	40,84	56,08	859,89	
Полдник	Фрукты свежие	300	4,50	1,50	63,00	288,00	82
итого за полдник		300	4,50	1,50	63,00	288,00	
Ужин	Гуляш из говядины	100	15,58	14,17	3,50	204,17	327
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		530	27,69	17,21	77,18	623,59	
Ужин 2	Биойогурт 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Вафли	80	3,60	12,60	86,50	289,30	
итого за ужин 2		280	9,40	17,60	96,50	390,30	
итого за день		2470	112,05	99,52	357,53	2701,09	

День 7							
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	8,07	10,15	32,05	252,00	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	55	2,51	17,29	15,71	229,43	69
итого за завтрак		505	10,78	27,54	57,06	519,43	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	0,75	4,65	2,70	55,50	18
	Суп гороховый с мясом	250	11,95	9,80	10,98	179,13	114
	Котлета мясная с соусом 80/30	110	14,52	11,82	14,34	221,69	339
	Каша перловая рассыпчатая	180	3,89	5,69	27,10	175,14	207
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		865	35,56	33,26	101,92	842,46	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка сдобная	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300	32,92	12,08	62,82	422,10	
Ужин	Азу	250	20,23	23,30	21,61	376,92	325
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	24,28	24,60	57,61	541,92	
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Пряник	80	3,80	9,40	50,40	223,20	
итого за ужин 2		280	9,60	14,40	60,40	324,20	
итого за день		2450	113,14	111,88	339,81	2650,11	

День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,78	8,23	39,05	261,50	227
	Какао с молоком	200	3,80	2,90	13,80	94,00	462
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за завтрак		540	20,53	16,93	79,85	545,50	
Обед	Салат из белокочанной капусты	75	1,20	4,58	6,53	72,00	1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250	11,95	13,35	13,60	221,63	100
	Голубцы ленивые с соусом	100	8,70	8,60	4,20	129,00	333
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		855	32,36	28,27	101,51	838,05	
Полдник	Фрукты свежие	300	0,78	0,51	34,23	156,00	82
итого за полдник		300	0,78	0,51	34,23	156,00	
Ужин	Мясо тушеное с овощами	100	15,30	17,40	2,30	227,00	321
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,76	6,91	11,80	208,26	202
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		530	27,51	26,81	52,30	626,26	
Ужин 2	Биоюгурт 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Печенье сдобное	80	5,40	4,50	48,30	253,50	
итого за ужин 2		280	11,20	9,50	58,30	354,50	
итого за день		2505	92,38	82,02	326,19	2520,31	

День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,93	8,60	40,78	268,25	234
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	70	9,76	12,86	14,00	210,71	63
итого за завтрак		520	16,99	21,56	64,28	518,96	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	75	0,66	0,15	2,01	13,50	148
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11,88	12,68	7,53	191,00	95
	Котлета рыбная с соусом 80/30	110	10,67	2,26	14,69	122,18	307
	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	377
	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		865	30,84	23,50	75,91	632,08	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Пряник	80	3,80	9,40	50,40	223,20	
итого за полдник		280	5,40	10,70	61,90	287,20	
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом	250	13,50	11,75	4,92	179,17	356
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		500	18,95	14,25	43,12	370,17	
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Сухари сливочные	80	6,80	8,60	53,40	219,30	
итого за ужин 2		280	12,60	13,60	63,40	320,30	
итого за день		2445	84,78	83,61	308,61	2128,71	

День 10							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	250	6,55	8,34	34,52	239,50	226
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Бутерброд с маслом сливочным	55	2,51	17,29	15,71	229,43	69
итого за завтрак		505	10,66	26,93	61,73	532,93	
Обед	Салат из моркови и яблок	75	0,75	4,65	6,15	69,75	22
	Уха с крупой	250	7,20	2,30	12,90	101,00	122
	Плов с мясом	250	18,00	18,60	42,20	408,00	330
	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	494
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		825	30,10	26,76	105,45	777,75	
Полдник	Фрукты свежие	300	0,36	2,82	35,25	141,00	82
итого за полдник		300	0,36	2,82	35,25	141,00	
Ужин	Бефстроганов из говядины	100	13,67	13,67	2,07	186,00	326
	Рис с овощами	200	4,68	4,19	45,95	240,00	211
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за ужин		550	22,40	19,16	84,02	591,00	
Ужин 2	Биойогурт 2,5%	200	5,80	5,00	10,00	101,00	470
	Вафли	80	3,60	12,60	86,50	289,30	
итого за ужин 2		280	9,40	17,60	96,50	390,30	
итого за день		2460	72,92	93,27	382,95	2432,98	
Среднее значение за 10 дней		2460	97,70	94,10	340,21	2493,29	

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий
Сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 1- Пермь, 2018.-404 с.