

Согласовано: З
 Директор ГБОУ "Специальная (коррекционная)
 общеобразовательная школа-интернат V вида"
 Загвозкина Л.П.



Утверждаю: Дампилова
 ИП Дампилова А.Н.
 Дампилова
 Альбина
 Николаевна
 ИНН 032300038907
 РОССИЯ РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ г. УЛАН-УДЭ

Перспективное 10-дневное меню для питания детей,
 посещающих образовательные учреждения на 2022-23 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 ячневая молочная	250	9,42	8,68	41,75	283,00	220
	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	20,89	21,69	66,55	542,56	
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. I с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		855,00	38,42	32,14	82,14	821,30	
Полдник	Яблоки свежие	300	0,78	0,51	34,23	156,00	82
итого за полдник		300,00	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		500,00	25,42	22,03	82,95	625,30	
Ужин 2	Биоогурт 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		280,00	12,60	13,60	63,40	320,30	
итого за день			98,11	89,97	329,27	2465,46	

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	Овощи свежие (огурцы)	75	0,53	0,08	1,43	8,25	148
	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		865,00	38,21	33,46	87,97	870,83	
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		300,00	32,92	12,08	62,82	422,10	
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом	250	13,50	11,75	4,92	179,17	356
	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		500,00	17,65	13,05	41,12	346,17	
Ужин 2	Биоюгурт 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		280,00	9,40	17,60	96,50	390,30	
итого за день			108,39	102,14	349,09	2546,58	

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	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	12,43	8,95	16,75	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		865,00	29,22	27,90	100,57	763,50	
Полдник	Апельсины свежие	300	0,36	2,82	35,25	141,00	82
итого за полдник		300,00	0,36	2,82	35,25	141,00	
Ужин	Капуста тушенная с мясом	250	26,88	27,00	6,25	375,00	329
	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		500,00	32,33	29,50	44,45	566,00	
Ужин 2	Биоюгurt 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		280,00	11,20	9,50	58,30	354,50	
итого за день			93,11	87,56	318,19	2378,50	

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	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	0,75	4,65	2,70	55,50	18
	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
	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		865,00	30,93	27,99	77,60	678,08	
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		300,00	32,92	12,08	62,82	422,10	
Ужин	Плов с мясом	250	18,00	18,60	42,20	408,00	330
	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		500,00	22,05	19,90	78,20	573,00	
Ужин 2	Биоогурт 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		280,00	9,60	14,40	60,40	324,20	
итого за день			110,40	93,18	340,30	2471,19	

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		855,00	37,40	36,28	111,83	917,46	
Полдник	Бананы свежие	300	4,50	1,50	63,00	288,00	82
итого за полдник		300,00	4,50	1,50	63,00	288,00	
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 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		500,00	26,30	20,35	70,07	608,35	
Ужин 2	Биойогурт 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		280,00	12,60	13,60	63,40	320,30	
итого за день			92,69	98,55	374,56	2689,04	

Неделя 2 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		855,00	50,79	40,84	56,08	859,89	
Полдник	Бананы свежие	300	4,50	1,50	63,00	288,00	82
итого за полдник		300,00	4,50	1,50	63,00	288,00	
Ужин	Азу	250	20,23	23,30	21,61	376,92	325
	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		500,00	25,68	25,80	59,81	567,92	
Ужин 2	Биоюгurt 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		280,00	9,40	17,60	96,50	390,30	
итого за день			110,04	108,11	340,16	2645,42	

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	Овощи свежие (помидоры)	75	0,66	0,15	2,01	13,50	148
	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
	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	385
	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		865,00	36,10	29,59	120,75	888,48	
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		300,00	32,92	12,08	62,82	422,10	
Ужин	Мясо тушеное с овощами	100	15,30	17,40	2,30	227,00	321
	Каша перловая рассыпчатая	180	3,89	5,69	27,10	175,14	207
	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		530,00	23,24	24,39	65,40	567,14	
Ужин 2	Биоогурт 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		280,00	9,60	14,40	60,40	324,20	
итого за день			112,64	108,00	366,43	2721,35	

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
	Печень по строгановски	100	16,20	14,10	5,90	215,00	356
	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		855,00	39,86	33,77	103,21	924,05	
Полдник	Яблоки свежие	300	0,78	0,51	34,23	156,00	82
итого за полдник		300,00	0,78	0,51	34,23	156,00	
Ужин	Голубцы ленивые с соусом, 80/30	110	7,73	7,81	5,17	121,91	333
	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		540,00	19,94	17,22	55,17	521,17	
Ужин 2	Биойогурт 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		280,00	11,20	9,50	58,30	354,50	
итого за день			92,31	77,93	330,76	2501,22	

День 9							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/30	230	15,80	8,58	68,03	410,21	282
	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		500	25,86	21,54	91,53	660,92	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	0,75	4,65	2,70	55,50	18
	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
	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		865,00	30,71	27,55	67,57	632,83	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Пряник	80	3,80	9,40	50,40	223,20	
итого за полдник		280,00	4,00	9,50	59,70	261,20	
Ужин	Бефстроганов из говядины	100	13,67	13,67	2,07	186,00	326
	Рис с овощами	200	5,07	5,47	41,87	237,33	237
	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		550,00	24,19	21,64	82,14	614,33	
Ужин 2	Биойогурт 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		280,00	12,60	13,60	63,40	320,30	
итого за день			97,36	93,83	364,34	2489,58	

День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	9,42	8,68	41,75	283,00	220
	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	13,53	27,27	68,96	576,43	
Обед	Салат из моркови и яблок	75	0,75	4,65	6,15	69,75	148
	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		825,00	30,10	26,76	105,45	777,75	
Полдник	Апельсины свежие	300	0,36	2,82	35,25	141,00	82
итого за полдник		300,00	0,36	2,82	35,25	141,00	
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом	250	13,50	11,75	4,92	179,17	356
	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		500,00	17,55	13,05	40,92	344,17	
Ужин 2	Биоюгурт 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		280,00	9,40	17,60	96,50	390,30	
итого за день			70,94	87,50	347,08	2229,65	
Среднее значение за 10 дней			98,60	94,68	346,02	2513,80	

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