

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Специальная
коррекционная школа"



Е.И. Книга

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП "Комбинат школьного
и студенческого питания"



О.В. Селиверстова

МУП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся от 12 до 18 лет

2023 год

Сборник рецептур № печенки	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ		
			2	3	4	5	6
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
411	Оладьи с повидлом	150/20	6,00	7,20	33,52	202,44	24,69
1010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	6,92	7,92	66,16	345,80	65,62
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	29,85
219	Суп рыбный с крупой перловой	250/25	10,35	12,00	32,08	308,15	35,04
668	Жаркое по – домашнему из мяса птицы	150/100	21,05	23,82	18,19	398,64	153,94
	- Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1105	37,60	38,17	109,81	954,35	271,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655	44,52	46,09	175,97	1300,15	337,49
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
668	Тефтели из мяса птицы	100	13,57	13,87	18,13	230,87	65,42
753	Макаронные изделия отварные	180	4,32	6,13	30,48	200,95	11,99
	- Хлеб пшеничный	40	2,17	3,81	8,76	81,24	2,64
1009	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,00	18,86	71,76	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	587	20,12	23,81	76,23	584,82	86,25
ОБЕД							
	- Огурец соленный	100	1,10	0,20	3,80	24,00	28,90
176	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, сметаной	250/10/10	8,30	8,97	42,88	263,03	35,95
642	Плов с мясом птицы	100/150	10,09	10,42	30,10	311,96	138,05
	- Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	23,87	21,02	114,88	737,95	219,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1507	43,99	44,83	191,11	1322,77	305,48
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
547/857	Котлета рыбная с томатным соусом	100/30	6,14	6,66	20,02	241,88	59,86
759	Рис отварной	180	4,05	7,94	42,08	256,03	22,53
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	2,38	1,17	4,18	43,14	13,93
1009	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,00	18,86	71,76	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	572	12,63	15,77	85,14	612,81	102,52
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	29,85
219	Суп картофельный с крупой гречневой, мясом птицы	250/20	6,02	6,07	15,40	185,93	31,57
632	Гуляш из мяса птицы 70/50	120	18,47	18,50	30,24	275,25	91,71
759	Макаронные изделия	180	3,56	5,49	23,85	159,50	11,99
	- Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	33,17	31,69	104,43	752,50	186,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1542	45,80	47,46	189,57	1365,31	288,62
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
411	Лапшевник с творогом, сметаной	200/20	9,08	12,06	16,02	247,02	99,20
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	10,00	12,78	48,66	390,38	140,13
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	29,85
208	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы, сметаной	250/10/10	6,28	7,09	18,99	198,23	34,51
672	Оладьи из пшена с соусом том. 80/20	100	12,64	15,84	18,74	232,88	87,35
759	Гречка отварная	180	10,42	7,29	46,84	295,22	31,31
	- Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	34,52	31,85	125,27	879,29	199,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	44,52	44,63	173,93	1269,67	339,48
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
467	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	0,48	0,12	1,56	8,40	37,41
Т 33	Хлеб пшеничный	40	2,38	1,17	4,18	43,14	2,64
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	3,06	1,29	20,74	110,30	80,98
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	29,85
208	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/20	6,03	8,75	8,23	171,88	32,67
533	Котлета из мяса птицы с соусом том. 70/30	100	10,23	11,15	13,65	204,37	51,76
747	Рис отварной	180	4,05	7,94	42,08	236,81	22,53
	- Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71

Сборник рецептов № 1981г. № рецепта	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА (рубли)
			12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ		
2		3	4	5	6	7	8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	25,49	29,47	104,66	766,02	189,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	28,55	30,76	125,40	876,32	270,83
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
671	Биточки из мяса птицы	100	6,17	7,03	3,68	112,09	69,78
753	Макаронные изделия отварные	180	4,32	6,13	24,57	200,95	11,99
	- Хлеб ржаной	30	0,16	0,03	8,00	4,18	1,98
1025	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	35,97
	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	29,85
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	15,33	17,19	63,91	478,58	149,57
ОБЕД							
243	Рассольник Ленинградский с крупой перловой с мясом птицы сметаной	250/10/10	8,25	8,85	34,08	220,83	37,20
585	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	8,57	11,76	18,23	207,11	53,68
759	Пюре картофельное	180	3,56	5,49	23,85	159,50	48,38
	- Хлеб пшеничный ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	33,10	128,90	16,69
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	25,70	27,53	128,50	783,54	162,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	41,03	44,72	192,41	1262,12	312,12
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
344	Свекла тушеная	100	1,97	3,85	8,52	100,69	26,52
668	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным 70/30	110	16,57	17,01	23,13	290,87	48,70
744	Рис отварной	180	2,79	3,83	29,21	162,43	22,53
	- Хлеб ржаной	30	0,16	0,03	8,00	4,18	1,98
1009	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,00	18,86	71,76	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	627	21,55	24,72	87,72	629,93	105,93
ОБЕД							
235/106	Суп- лапша домашняя с картофелем, с мясом птицы	250/10	6,62	6,92	19,23	356,76	30,85
773	Капуста тушеная с мясом птицы 150/60	210	12,00	12,25	53,46	265,47	109,98
	- Хлеб пшеничный ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	22,94	20,60	105,03	740,05	161,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397	44,49	45,32	192,75	1369,98	267,74
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
411	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,64	9,00	40,92	289,14	33,94
T33	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	2,38	1,17	4,18	43,14	13,93
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	11,94	10,89	77,74	475,64	88,80
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	29,85
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	11,13	13,52	19,92	236,98	33,48
671	Котлета из мяса говядины с соусом том. 70/30	100	11,86	13,51	7,97	202,08	64,93
753	Макаронные изделия отварные	180	4,32	6,13	27,06	200,95	11,99
	- Хлеб пшеничный ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	33,21	35,51	113,29	877,57	193,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1770	45,15	46,40	191,03	1353,21	282,09
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
467	Омлет натуральный с зеленым горошком	200/20	15,08	18,10	14,76	320,06	86,28
T33	Хлеб пшеничный	40	2,38	1,17	4,18	43,14	2,64
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	17,66	19,27	33,94	421,96	129,85
ОБЕД							
	- Овощи свежие нарезка (помидор,огурец)	50/50	0,47	0,08	1,58	9,50	32,06
208	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/20	6,03	8,75	8,23	171,88	32,67
671	Котлета из мяса птицы с соусом том 70/30	100	10,23	11,15	13,65	204,37	51,76
744	Каша гречневая	180	9,41	9,81	42,21	295,43	31,31
	- Хлеб пшеничный ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот с изюмом	200	0,33	0,00	34,10	130,00	11,43
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	30,79	31,22	119,01	878,38	165,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	48,45	50,49	152,95	1300,34	295,68
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
151	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/20	18,56	19,62	52,55	417,38	110,51
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,76	19,62	67,55	476,14	151,44
ОБЕД							
	- Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	34,27

Сборник рецептур № 281г № 1 пециста	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей	
			12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ
			3	4	5			6
131	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	8,40	9,02	26,80	342,17	32,60	
541	Котлета рыбная (филе минтая)	100	6,09	9,09	18,09	218,69	56,94	
759	Пюре картофельное	180	3,56	5,49	23,85	159,50	48,38	
-	Хлеб пшеничный ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60	
932	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38	
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	23,47	25,23	104,88	862,18	229,88	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	42,23	44,85	172,43	1338,32	381,32	

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	595,10	13,80	15,33	62,78	452,64	110,11
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	990,50	29,08	29,23	112,98	823,18	197,98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1585,6	55,76	52,69	177,99	1275,819	154,04

норма завтрак
норма обед
отклонение завтрак
отклонение обед

550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	93,11
800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	153,34
45,10	-4,20	-3,07	-13,82	-91,36	17,00
190,50	2,08	1,63	-1,92	7,18	44,64

Составил калькулятор:

Сабирова К.Е.