

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Специальная
коррекционная школа"



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП "Комбинат школьного
и студенческого питания"



О.В. Селиверстова

МУП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся от 7 до 11 лет

2023 год

Сборник рецептов 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ		
№ рецепта			4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
411	Оладьи с повидлом	150/20	7,04	9,20	33,52	222,44	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	7,96	9,92	66,16	365,80	65,62
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	17,91
219	Суп рыбный с крупой перловой	200/25	8,96	8,94	22,03	240,14	30,98
668	Жаркое по- Домашнему из мяса птицы	90/150	18,07	19,03	21,87	289,16	141,91
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
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	965	29,56	29,67	91,22	767,26	241,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	37,52	39,59	157,38	1133,06	306,82
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
668	Тефтели из мяса птицы	90	12,91	10,14	15,72	211,78	58,87
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	3,26	3,61	26,07	180,46	15,23
	- Хлеб пшеничный	60	1,76	1,16	3,92	34,68	3,96
1009	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,00	18,86	71,76	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	507	17,99	14,91	64,57	498,68	84,26
ОБЕД							
	- Огурец соленный	60	0,66	0,12	2,28	14,40	17,34
176	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, сметаной	200/10/10	8,80	8,16	30,13	180,64	31,06
642	Плов с мясом птицы	90/150	9,64	12,06	37,12	298,82	126,02
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	20,25	21,20	96,93	632,82	188,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1287	38,24	36,11	161,50	1131,50	272,37
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
547/857	Котлета рыбная с томатным соусом	90/30	12,13	11,39	39,98	217,69	54,16
759	Рис отварной	150	2,32	3,20	24,34	145,36	18,85
T 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,17	0,95	2,90	23,74	9,53
1009	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,00	18,86	71,76	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	517	15,68	15,54	86,08	458,55	88,74
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,40	17,91
219	Суп картофельный с крупой гречневой, мясом птицы	200/20	3,62	5,48	15,50	190,74	27,35
632	Гуляш из мяса птицы 60/50	110	15,72	17,56	32,02	265,73	79,68
759	Макаронные изделия	150	2,97	4,57	19,78	132,92	9,91
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,88	24,02	90,50	715,61	153,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1317	39,56	39,56	176,58	1174,16	241,93
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
411	Лапшевник с творогом, сметаной	150/20	9,06	11,77	17,52	235,31	76,81
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	550	9,98	12,49	50,16	378,67	117,74
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,40	17,91
208	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы, сметаной	200/10/10	6,42	7,46	15,74	124,66	30,17
672	Оладьи из печени с соусом том. 70/20	90	9,98	10,96	15,37	189,05	74,36
759	Гречка отварная	150	8,68	6,08	39,03	237,55	26,09
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	26,71	25,48	99,10	698,62	162,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	38,14	37,97	149,26	1077,29	279,96
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	- Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	0,48	0,12	1,56	8,40	37,41
T 33	Хлеб пшеничный	30	1,76	1,16	3,92	34,68	1,98
1009	Чай с сахаром	200	1,66	1,60	17,36	88,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	3,90	2,88	22,84	131,84	80,32
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,40	17,91
208	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	200/20	4,54	5,14	7,08	112,72	29,41
533	Котлета из мяса птицы с соусом том. 60/30	90	8,01	8,91	12,28	108,30	44,77
747	Рис отварной	150	2,85	6,95	29,28	220,00	18,85
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
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	960	17,03	21,92	77,60	588,38	161,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	20,93	24,86	100,44	720,22	241,66

Сборник рецептов 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ		
№ рецепта			4	5	6	7	8
ДЕНЬ 6 10 13							
ЗАВТРАК							
671	Биточки из мяса птицы	90	6,35	8,33	3,31	100,88	62,80
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	3,26	5,61	26,07	180,46	18,78
	- Хлеб ржаной	20	0,20	0,03	1,00	5,22	1,32
1025	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	35,97
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,40	17,91
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	14,17	17,89	57,00	442,32	136,78
ОБЕД							
243	Рассольник Ленинградский с крупой перловой с мясом птицы сметаной	200/10/10	6,00	6,21	36,00	170,20	32,32
585	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	7,88	9,66	17,35	198,56	53,68
759	Пюре картофельное	150	2,97	4,57	19,88	99,40	40,23
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
933	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	33,10	128,90	16,69
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	18,94	21,30	114,87	664,26	146,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	33,11	39,19	171,87	1106,58	283,66
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
344	Свекла тушеная	60	1,18	3,09	8,98	62,41	15,91
668	Тефтели из мяса птицы соусом томатным 60/30	90	14,91	13,47	22,42	261,78	42,16
744	Рис отварной	150	2,32	3,20	24,34	135,36	18,85
	- Хлеб ржаной	20	0,20	0,03	1,00	5,22	1,32
1009	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,00	18,86	71,76	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	18,67	19,79	75,60	536,53	84,44
ОБЕД							
235/1106	Суп- лапша домашняя с картофелем, с мясом птицы	200/10	6,58	7,56	20,22	276,04	26,52
773	Капуста тушеная с мясом птицы 50/150	200	11,49	11,42	52,31	248,17	97,95
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	19,16	19,84	94,17	642,03	142,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1197	37,83	39,63	169,77	1178,56	227,25
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
411	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	10,64	8,56	44,92	289,14	33,94
Т33	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,17	0,95	2,90	23,74	9,53
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	12,73	10,23	80,46	456,24	84,40
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,40	17,91
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	8,60	9,82	12,99	159,89	29,24
671	Котлета из мяса говядины с соусом том. 60/30	90	11,57	12,16	7,17	141,87	56,07
753	Макаронные изделия отварные	150	3,26	5,61	20,16	192,30	9,91
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
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	960	25,78	29,29	86,92	726,02	163,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585	38,51	39,52	167,38	1182,26	247,93
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
467	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	17,36	17,56	14,07	275,30	65,43
Т 33	Хлеб пшеничный	30	1,76	1,16	3,92	34,68	1,98
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	580	19,32	18,72	32,99	368,74	108,34
ОБЕД							
	- Овощи свежие нарезка (помидор,огурец)	30/30	0,28	0,05	0,95	5,70	19,24
208	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	200/20	4,54	5,14	7,08	112,72	29,41
671	Котлета из мяса птицы с соусом том. 60/30	90	8,01	8,91	12,28	108,30	44,77
744	Каша гречневая	150	6,57	6,98	29,37	234,03	26,09
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
932	Компот с изюмом	200	0,33	0,00	34,10	130,00	11,43
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	20,82	21,94	92,32	657,95	134,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	40,14	40,66	125,31	1026,69	243,24
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
151	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/20	15,47	16,35	46,76	347,82	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	15,67	16,35	61,76	406,58	151,44
ОБЕД							
	- Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	20,56
131	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	7,02	8,70	17,62	208,94	28,17
541	Котлета рыбная (филе минтая)	90	8,10	8,90	16,28	156,09	51,25
759	Пюре картофельное	150	2,97	3,57	19,58	132,92	40,23
	- Хлеб пшеничный ржаной	30/30	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
932	Кисель плодово-ягодный	200	0,58	0,12	28,18	109,66	14,38
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71

Сборник рецептур 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ		
№ рецепта							
1	2	3	4	5	6	7	8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	960	20,42	22,27	92,48	689,21	195,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	36,09	38,62	154,24	1095,79	346,70

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	549,10	13,61	13,87	59,76	404,40	100,21
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	838,50	22,26	23,70	93,61	678,22	168,94
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1387,6	49,61	45,35	155	1225	134,58
норма завтрак	500,00	15,40	15,80	67,00	470,00	79,00
норма обед	700,00	23,10	23,70	100,50	705,00	131,32
отклонение завтрак	49,10	-1,79	-1,93	-7,24	-65,61	21,21
отклонение обед	138,50	-0,85	-0,00	-6,89	-26,78	37,62

Составил калькулятор:

Сабирова Ксения Евгеньевна