

СОГЛАСОВАНО

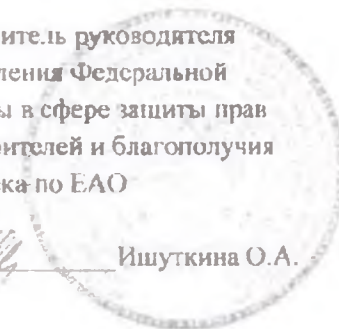
Директор
МБОУ "Специальная
(коррекционная) школа"



СОГЛАСОВАНО

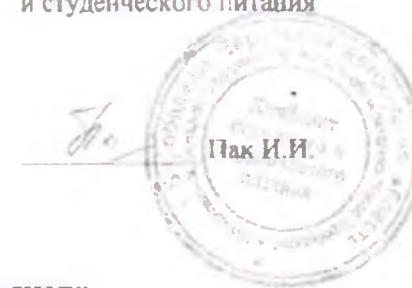
Заместитель руководителя
Управления Федеральной
службы в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по ЕАО

 Ишуткина О.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП "Комбинат школьного
и студенческого питания"



МУП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся общеобразовательных учреждений
12 - 18 лет

на период 2020-2022г.

Сборник рецептур 1981г № рецепт.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
572	Сосиска отварная	100	3,07	4,58	0	63	0	0	0	0	32,85	152,13	19,92	0,42
753	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	8,9	5,8	39,85	278,65	0,11	0	2,7	0	17,7	142,85	31,85	1,75
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		17,77	17,18	69,15	544,65	0,28	20,9	2,7	0	262,4	392,16	62,15	2,74
ОБЕД														
Т 32	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15	0,018	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
197	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	6,9	7,8	11,96	163,4	0,087	9,9	0	0	121,75	189,7	23,7	1,59
671	Котлета из мяса птицы	100	10,56	13,4	9,7	178,9	0,1	0,6	0,04	0	58,8	81,6	10,6	0,85
744	Каша гречневая с маслом	180/5	6,04	7,2	45,8	239	0,079	0	0	0	143,2	221,9	29,5	2,3
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,3	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		27,6	29,15	114,91	813,6	0,637	44,5	0,04	0	373,64	540,61	90,46	5,67
	ВСЕГО		45,37	46,33	184,06	1358,25	0,917	65,4	2,74	0	636,04	932,77	152,61	8,41
ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
467	Омлет натуральный	200/5	11,05	10,2	32,99	253,5	0,13	17,2	0,49	0	210,7	20,4	29,8	1,91
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1025	Какао с молоком	200	3,3	3,2	25,6	140	0,16	2	0	0	29	348,2	29,8	1,4
	ИТОГО		20,05	20,2	72,89	540,5	0,32	20,1	0,49	0	240,07	369,43	60,63	3,4
ОБЕД														
Т 32	Помидор свежий	100	0,6	0	4,2	19	0,05	10,6	0	0	38,3	50	23,3	1,5
243	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/10	8,99	9,55	28,33	195,94	0,067	10,8	0	0	239	315,79	38,95	1,2
668/824	Тефтели из мяса говядины	60/50	7,36	5,08	5,53	109,71	0,082	0,5	0	0	77,05	114,9	20,3	0,68
753	Макаронные изделия отварные	180	6,09	4,5	28,6	205,8	0,1	0	2,5	0	27	125,7	23,1	1,5
	- Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		26,14	19,88	108,91	761,95	0,352	41,9	2,5	0	393,64	606,6	107,71	5,81
	ВСЕГО		46,19	40,08	181,8	1302,45	0,672	62	2,99	0	633,71	976,03	168,34	9,21

ДЕНЬ 3**ЗАВТРАК**

411	Каша молочная рисовая с маслом	200/20	16,06	16,95	34,75	380,3	0,15	0,35	0	0	217,5	40,1	35,52	2,15
-	Хлеб ржаной	30	0,84	0,25	5,4	26,4	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0,13	0,17
1011	Чай с сахаром, с молоком	200	2,8	2,6	30,5	136	0,12	1,8	0	0	23,2	321,6	25,1	1,1
	ИТОГО		19,7	19,8	70,65	542,7	0,29	2,15	0	0	240,74	361,8	60,75	3,42

ОБЕД

81	Салат из свежей капусты	100	0,99	0,27	3,98	57	0,018	16	0	0	19,88	28,5	9,79	0,57
219	Суп картофельный с рисом, с мясом птицы	250/10	8,9	9,4	15,8	193,8	0,4	6,72	0	0	275,8	315	55	2,8
598	Бефстроганов	75/50	11,9	14	23	218,8	0,08	0,165	0	0	20,5	145	7,5	1,8
759	Пюре картофельное	180	4,2	5,5	29,06	142,8	0,018	0,2	0	0	22,8	25,1	6,2	0,18
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот из кураги	200	0,99	0	28,17	114,12	0,02	27,32	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
	ИТОГО		29,78	29,92	114,26	814,02	0,589	50,405	0	0	368,22	540,09	97,65	6,31
	ВСЕГО		49,48	49,72	184,91	1356,72	0,879	52,555	0	0	608,96	901,89	158,4	9,73

ДЕНЬ 4**ЗАВТРАК**

499	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/30	20,5	20,9	60,4	490,8	0,4	0,7	12	0	231,19	269,6	57,4	4,84
1009	Чай	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		20,6	20,9	75,4	546,8	0,54	20,7	12	0	442,67	365,95	66,75	5,32

ОБЕД

Т 32	Помидор свежий	100	0,6	0	4,2	19	0,05	16,6	0	0	38,3	50	23,3	1,5
176	Борщ из свежей капусты со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	7,9	20,4	14,5	295,7	0,4	5,27	0	0	185,8	199	45	0,8
642	Плов с мясом птицы	150/50	15,94	6,43	37,98	281,76	0,086	3	0	0	60	246	34	2
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот с изюмом	200	0,33	0	34,1	130	0,05	20	0	0	93,85	25,8	8,5	0,6
	ИТОГО		27,57	27,58	105,03	813,96	0,639	44,87	0	0	378,04	521,01	111,06	5,23
	ВСЕГО		48,17	48,48	180,43	1360,76	1,179	65,57	12	0	820,71	886,96	177,81	10,55

ДЕНЬ 5**ЗАВТРАК**

547/857	Тефтели рыбные	100/50	15,18	14,66	10,89	240,26	0,103	0,5	0	0	183,8	315	36,36	3,05
759	Пюре картофельное	180	4,2	5,5	29,06	142,8	0,018	0,2	0	0	22,8	25,1	6,2	0,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,27	6,56	31,5	0,03	0	0	0	0,05	0,12	0,15	0,19
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,3	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		20,89	20,43	76,71	544,36	0,451	28,7	0	0	242,65	362,22	60,71	3,48

ОБЕД

Т 32	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15	0,018	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
------	---------------	-----	-----	---	---	----	-------	---	---	---	------	------	-----	------

219	Суп рыбный с крупой перловой	250/25	3,6	7,5	8,55	175,29	0,153	0,48	0	0	287,7	241,1	37,1	0,38
632	Гуляш из говядины	100/50	13,59	14,99	37,5	194,5	0,11	2,46	0	0	24,5	160,5	19,96	2,6
753	Макаронные изделия отварные	180	6,09	4,5	28,06	197,8	0,1	0	2,5	0	27	125,7	23,1	1,5
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		27,18	27,74	119,36	814,09	0,434	28,94	2,5	0	365,29	552,71	90,62	5,95
	ВСЕГО		48,07	48,17	196,07	1358,45	0,885	57,64	2,5	0	607,94	914,93	151,33	9,43

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Т 32	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15	0,018	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
642	Плов с мясом птицы	200/50	16,04	13,43	48,08	324,76	0,092	3,6	0	0	60,1	246,3	42	2,3
Т 33	Хлеб ржаной с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48
	ИТОГО		22,64	20,23	80,38	542,76	0,28	30,5	0	0	285,75	368,68	60,78	3,41

ОБЕД

Т 32	Овощи свежие нарезка	50/50	1	0	7	31,7	0,08	27,7	0	0	63,8	116,6	38,83	2,5
207	Рассольник домашний со сметаной	250/10/10	5,52	5,8	17,27	115	0,13	7,5	0	0	241,5	374,5	38,1	1,45
672	Оладьи из печени	100	12,6	11,9	21	256,5	0,147	0,25	0	0	32,8	56,13	28,75	12,33
759	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,6	10,3	27,05	209,5	0,02	0,196	0	0	36,5	42,35	11,75	0,6
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,3	28	0	0	36	22	18	0,06
	ИТОГО		27,02	28,75	116,77	830	0,73	63,646	0	0	410,69	611,79	135,69	17,27
	ВСЕГО		49,66	48,98	197,15	1372,76	1,01	94,146	0	0	696,44	980,47	196,47	20,68

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

411	Каша молочная манная с маслом	200/20	12,07	13,8	33,62	338,4	0,015	0,27	0	0	117,3	40,15	27,52	2,4
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1010	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0	15	58,2	0,22	25	0	0	235,65	330,76	32	1
	ИТОГО		17,87	20,6	62,92	543,6	0,265	26,17	0	0	353,32	371,74	60,55	3,49

ОБЕД

Т 32	Овощи свежие нарезка	50/50	1	0	7	31,7	0,08	27,7	0	0	63,8	116,6	38,83	2,5
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	9,54	6,9	19,48	136,26	0,16	3,5	0	0	139,9	348,29	35,39	2,2
668/824	Тефтели из мяса говядины	60/50	9,36	14,08	11,53	169,71	0,082	0,5	0	0	47,05	54,9	8,5	0,68
747	Рис отварной	180	4,7	5,7	28,8	258,76	0,16	0	0	0	44,2	38,6	4,4	0,42
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот с изюмом	200	0,33	0	34,1	130	0,05	20	0	0	93,85	25,8	8,5	0,6
	ИТОГО		27,73	27,43	115,16	813,93	0,585	51,7	0	0	388,89	584,4	95,88	6,73
	ВСЕГО		45,6	48,03	178,08	1357,53	0,85	77,87	0	0	742,21	956,14	156,43	10,22

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК														
671	Биточка из мяса птицы	100	7,56	11,4	4,3	110,9	0,1	0,6	0,04	0	163,8	68,6	10,6	0,85
753	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	8,9	5,8	39,85	278,65	0,11	0	2,7	0	17,7	142,85	31,85	1,75
	- Хлеб пшеничный	30	0,84	0,25	5,4	26,4	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0,13	0,17
1025	Каша с яблоком	200	3,3	3,2	25,6	140	0,16	2	0	0	29	348,2	29,8	1,4
	ИТОГО		20,6	20,65	75,15	555,95	0,39	2,6	2,74	0	210,54	559,75	72,38	4,17
ОБЕД														
T 32	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15	0,018	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
208	Расстегай ленинградский с крупой перловой, со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	11,86	17,3	24,26	351,5	0,116	10,2	0	0	234,47	387,58	53,1	3,18
533	Рыба лещная с картофелем по-русски	200	10,69	9,68	50,05	265,9	0,1	0,2	0	0	112,5	127,7	28,4	1,24
	- Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0	20	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		27,15	27,73	114,96	813,9	0,287	36,4	0	0	360,86	540,69	90,16	5,29
	ВСЕГО		47,75	48,38	190,11	1369,85	0,677	39	2,74	0	571,4	1100,44	162,54	9,46

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК														
T 32	Помидор свежий	100	0,6	0	4,2	19	0,05	10,6	0	0	38,3	50	23,3	1,5
541	Котлета рыбная	100	9,5	8,6	17,1	224,3	0,13	0,6	0	0	31	103,75	42,95	1,89
759	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,6	10,3	27,05	209,5	0,02	0,196	0	0	36,5	42,35	11,75	0,6
	- Хлеб пшеничный	30	1,01	0,27	6,56	31,5	0,03	0	0	0	0,05	0,12	0,15	0,19
1010	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0	15	58,2	0,22	25	0	0	235,65	330,76	32	1
	ИТОГО		15,81	19,17	69,91	542,5	0,45	36,396	0	0	341,5	526,98	110,15	5,18
ОБЕД														
235/1106	Суп-пюре домашняя с картофелем	250/10	12,62	12,11	38,37	319,08	0,045	0,38	0	0	195	238	18,3	0,4
773	Каша пшеничная с колбасными изделиями	200/50	12,25	15,8	34,55	263,4	0,55	18,6	0	0	153,6	303,3	69,7	3,25
	- Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		27,97	28,66	115,17	813,98	0,648	38,98	0	0	360,89	541,51	90,06	4,58
	ВСЕГО		43,78	47,83	185,08	1356,48	1,098	75,376	0	0	702,39	1068,49	200,21	9,76

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК														
411	Каша овсяная пшеничная с маслом	200/20	15,06	13,55	34,75	346	0,012	0,22	0	0	109,5	240,1	43,52	2,5
T 33	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,7	6,8	14,3	147	0,03	0,9	0	0	0,37	0,83	1,03	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	56	0,14	20	0	0	211,48	96,35	9,35	0,48

ИТОГО			20,86	20,35	64,05	549	0,182	21,12	0	0	321,35	337,28	53,9	3,07
ОБЕД														
T 32	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15	0,018	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
221/184	Суп картоф. с фрикадельками из мяса птицы	250/17	10,54	13,6	13,48	109,94	0,023	14,9	0	0	138,2	205,1	20,6	1,2
732	Котлета из говядины	100	6,35	11,2	15,2	243	0,083	0,6	0,04	0	135,89	146,4	30,75	0,35
753	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	8,9	5,8	39,85	278,65	0,11	0	2,7	0	17,7	142,85	31,85	1,75
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,2	129,8	0,3	28	0	0	36	22	18	0,06
ИТОГО			29,89	31,35	115,98	863,89	0,587	49,5	2,74	0	341,68	541,76	109,86	4,23
ВСЕГО			50,75	51,7	180,03	1412,89	0,769	70,62	2,74	0	663,03	879,04	163,76	7,3
ДЕНЬ 11														
ЗАВТРАК														
344	Свекла тушеная	100	1,7	8	20,9	112,2	0,15	3,9	0	0	1,19	1,98	0,67	0,29
668/824	Тефтели из мяса говядины	60/50	7,36	5,08	5,53	109,71	0,082	0,5	0	0	77,05	114,9	20,5	0,68
744	Каша гречневая с маслом	180/5	6,04	7,2	45,8	239	0,079	0	0	0	143,2	221,9	29,5	2,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,27	6,56	31,5	0,03	0	0	0	0,05	0,12	0,15	0,19
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0	20	0	0	0	0	0	0
ИТОГО			17,11	20,55	102,19	586,41	0,341	24,4	0	0	221,49	338,9	50,82	3,46
ОБЕД														
T 32	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15	0,018	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
216	Суп крестьянский с крупой перловой	250/10	6,9	10,08	17,7	123,5	0,07	12,36	0	0	225,1	352,96	30,35	0,14
585	Биштекс рубленый из мяса птицы	106	11,05	11,1	22	215,16	0,049	0,41	0,032	0	47,7	119,8	28	1,6
747	Рис отварной с маслом	180/5	4,8	5,9	29,8	258,66	0,17	0	0	0	44,5	18,7	4,6	0,44
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
932	Компот из кураги	200	0,99	0	28,17	114,12	0,02	27,32	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
ИТОГО			27,34	27,83	114,92	813,94	0,38	46,09	0,032	0	360,34	543,15	90,51	3,68
ВСЕГО			44,45	48,38	217,11	1400,35	0,721	70,49	0,032	0	581,83	882,05	141,33	7,14
ДЕНЬ 12														
ЗАВТРАК														
773	Капуста тушеная с мясом птицы	200/50	16,25	17,8	34,55	386,4	0,55	18,6	0	0	153,6	343,3	69,7	3,25
-	Хлеб ржаной	30	0,84	0,25	5,4	26,4	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0,13	0,17
932	Компот с изюмом	200	0,33	0	34,1	130	0,05	20	0	0	93,85	25,8	8,5	0,6
ИТОГО			17,42	18,05	74,05	542,8	0,62	38,6	0	0	247,49	369,2	78,33	4,02
ОБЕД														
T 32	Помидор свежий	100	0,6	0	4,2	19	0,05	10,6	0	0	38,3	50	23,3	1,5
176	Борщ из свежей капусты со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	7,9	20,4	14,5	295,7	0,4	5,27	0	0	185,8	199	45	0,8

631	Жаркое по – домашнему (мясо говядина)	200/50	16,19	11,3	53,93	267,66	0,145	10.863	0	0	140,07	272	45,39	1,56
-	Хлеб пшенич., ржаной	20/30	2,8	0,75	14,25	87,5	0,053	0	0	0	0,09	0,21	0,26	0,33
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	28	144	0	20	0	0	12,2	0	1,8	0,6
	ИТОГО		27,79	32,45	114,88	813,86	0,648	46,733	0	0	376,46	521,21	115,75	4,79
	ВСЕГО		45,21	50,5	188,93	1356,66	1,268	85,333	0	0	623,95	890,41	194,08	8,81
	Общее значение		564,48	576,58	2263,76	16363,15	10,925	816	25,742	0	7888,61	11369,62	2023,31	120,7
	среднее значение		47,04	48,05	188,65	1363,6	0,91	68	2,15	0	657,38	947,47	168,61	10,06

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" п. 6.8 двухразовое горячее питание завтрак и обед.

Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений МР 2.4.0179-20.

п. 2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.

п. 2.4. Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток.

Калькулятор Николаева Г.В.