

Согласовано:

Директор средней школы-интернат №17

Н.Ю. Самойленко.



Утверждаю:

Директор ООО "Трест Общественного Питания"

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ)  
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ Муниципальное бюджетное общеобразовательное школа-интерна  
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования №17 «Юные  
спасатели МЧС»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССА ОВЗ**

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д./несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2023 г.

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая со сливочным маслом с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,88	9,74	20,12	196,88	627	50,70 Р
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5	15,00 Р
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	478	16,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12	4,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,11	0,33	13,89	64,8	110	2,50 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,14</b>	<b>29,75</b>	<b>74,02</b>	<b>608,28</b>		
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	200	1,42	4,10	5,22	64,4	140	88,20 Р
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479	24,20 Р
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	237	3,00 Р
	Котлета мясная	90	19,10	12,39	16,27	247,85	381	29,80 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	51,40 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,81	0,44	18,52	86,4	110	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>36,34</b>	<b>25,31</b>	<b>113,25</b>	<b>821,26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>52,48</b>	<b>55,06</b>	<b>187,27</b>	<b>1429,54</b>		<b>122,40 Р</b> <b>210,60 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	200	7,76	10,24	34,38	261,58	255	49,10 Р
	Бургеры с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,69	4,03	27,06	144,43	96	29,10 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	59	12	2,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,75	0,27	11,57	54	110	2,50 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,32</b>	<b>14,78</b>	<b>95,01</b>	<b>558,83</b>		<b>88,20 Р</b>
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,62	4,76	14,42	127,3	149	23,40 Р
	Котлеты из мяса	90	19,10	12,39	16,27	247,85	381	51,40 Р
	Рагу из овощей	150	3,52	8,01	15,55	149,69	10	27,60 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	12,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,11	0,33	13,89	64,8	110	3,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>35,7</b>	<b>25,97</b>	<b>111,08</b>	<b>817,64</b>		<b>122,40 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>49,02</b>	<b>40,75</b>	<b>206,09</b>	<b>1376,47</b>		<b>210,60 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,69	244,62	1	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,70	3,70	15,02	107,44	38	36,60 Р
	Фрукты свежие	140	0,40	0,40	9,80	47	14	14,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,75	0,27	11,57	54	110	30,60 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12	2,50 Р
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>21,86</b>	<b>24,82</b>	<b>59,24</b>	<b>547,46</b>		<b>4,00 Р</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Суп-пюре из картофеля	200	4,14	5,06	19,44	141	159	88,20 Р
	Гренки из пшеничного хлеба для супа	10	1,24	0,16	7,61	33,64	170	21,60 Р
	Макароны отварные с овощами	150	6,43	6,42	31,57	208,95	46	1,50 Р
	Котлеты рыбные любительские	90	16,30	4,87	7,80	138,5	346	28,60 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	50,70 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,46	0,38	16,20	75,6	110	12,00 Р
	Хлеб пшеничный	45	3,46	0,43	21,56	106,2	12	3,50 Р
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>34,53</b>	<b>17,32</b>	<b>131,18</b>	<b>813,89</b>		<b>4,50 Р</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1285</b>	<b>56,39</b>	<b>42,14</b>	<b>190,42</b>	<b>1361,35</b>		<b>122,40 Р</b> <b>210,60 Р</b>



Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей							
	Яйца вареные	200	6,48	8,70	21,88	193,08	626	55,50 Р
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	40	5,10	4,60	0,30	83	49	10,00 Р
	Хлеб пшеничный	200	3,58	4,12	22,96	143,6	500	16,20 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12	4,00 Р
		25	1,75	0,27	11,57	54	110	2,50 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>19,99</b>	<b>18,07</b>	<b>75,87</b>	<b>548,08</b>		<b>88,20 Р</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Суп с рыбными консервами	200	1,74	2,14	13,64	81,08	153	25,80 Р
	Биточки из мяса	90	19,10	12,39	16,27	247,85	381	51,40 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	12,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,11	0,33	13,89	64,8	110	3,00 Р
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,74	5,16	33,54	199,79	242	25,20 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>32,04</b>	<b>20,5</b>	<b>128,29</b>	<b>821,52</b>		<b>122,40 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>52,03</b>	<b>38,57</b>	<b>204,16</b>	<b>1369,6</b>		<b>210,60 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	220	7,06	11,13	42,02	297,51	268	
	Сыр порционный	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22	59,20 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	16,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12	6,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,75	0,27	11,57	54	110	4,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>14,34</b>	<b>14,18</b>	<b>85,13</b>	<b>525,93</b>		<b>2,50 Р</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,60	5,14	9,90	92,46	72	88,20 Р
	Печень говяжья по-строгановски	45/45	14,72	11,30	3,52	174,28	86	28,20 Р
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	92	54,45 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	17,75 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	12,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,81	0,44	18,52	86,4	110	6,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>27,79</b>	<b>23,51</b>	<b>120,09</b>	<b>802,89</b>		<b>4,00 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>42,13</b>	<b>37,69</b>	<b>205,22</b>	<b>1328,82</b>		<b>122,40 Р</b>
								<b>210,60 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием напитка "Валетек" для детей							
	Сыр порционный	200	6,72	9,16	21,06	194,88	624	35,20 Р
	Какао с молоком (1-й вариант)	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22	16,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	200	3,70	3,70	15,02	107,44	38	14,50 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,33	13,89	64,8	110	2,50 Р
	Масло сливочное 1	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12	4,00 Р
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478	16,00 Р
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя с мясом курицы	500	16,45	22,62	69,21	546,52		88,20 Р
	Макаронные изделия отварные	200	2,04	4,46	11,12	88,8	50	26,90 Р
	Шницели из мяса	150	5,67	0,67	29,04	144,9	9	22,60 Р
	Чай с сахаром	90	19,10	12,39	16,27	247,85	381	59,40 Р
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,85	0,48	23,95	118	12	4,50 Р
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	40	2,81	0,44	18,52	86,4	110	4,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	730	33,67	18,44	108,92	725,77		122,40 Р	
	1230	50,12	41,06	178,13	1272,29		210,60 Р	

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	160	25,60	26,88	25,49			
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	453,33	36	40,60 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	98,4	481	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,75	0,27	11,57	94,4	12	4,00 Р
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2,30	15,62	12,50	54	110	2,50 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>35,09</b>	<b>45,7</b>	<b>95,39</b>	<b>194,9</b>	<b>93</b>	<b>29,10 Р</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	934,85		88,20 Р
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	97,63		26,30 Р
	Гуляш из отварного мяса	45/45	15,45	16,50	3,15	16,2	479	3,00 Р
	Макароны отварные с овощами	150	6,43	6,42	31,57	222,75	106	50,30 Р
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,70	0,14	30,82	208,95	46	23,80 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	120,24	41	11,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,11	0,33	13,89	118	12	5,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>30,44</b>	<b>29,57</b>	<b>116,74</b>	<b>847,94</b>	<b>64,8</b>	<b>122,40 Р</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>65,53</b>	<b>75,27</b>	<b>212,13</b>	<b>1782,79</b>		<b>210,60 Р</b>





Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	49,10 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	59	12	2,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,75	0,27	11,57	54	110	2,50 Р
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2,30	15,62	12,50	194,9	93	29,10 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,81</b>	<b>23,29</b>	<b>79,49</b>	<b>568,34</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	7,46	5,94	17,34	152,98	144	88,20 Р
	Курица в соусе томатном	90/20	18,55	22,78	2,29	288,32	405	28,50 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,81	0,44	18,52	86,4	110	56,60 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12	4,00 Р
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	56,7	83	5,00 Р
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,74	5,16	33,54	199,79	242	13,50 Р
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>37,57</b>	<b>34,96</b>	<b>109,54</b>	<b>902,19</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>49,38</b>	<b>58,25</b>	<b>189,03</b>	<b>1470,53</b>		<b>122,40 Р</b> <b>210,60 Р</b>

Возрастная категория: Учащиеся 1-4 класс (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	200	7,80	9,46	35,80	283,6	21	45,70 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	12,00 Р
	Сыр порционный	20	0,79	0,80	0,00	10,2	22	24,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,81	0,44	18,52	86,4	110	2,50 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12	4,00 Р
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,14</b>	<b>12,68</b>	<b>85,86</b>	<b>544,42</b>		
	Суп с рыбными консервами	200	1,74	2,14	13,64	81,08	153	88,20 Р
	Котлеты, припущенные из курицы	90	13,50	9,64	8,36	169,71	16	28,80 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11	57,90 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12	12,30 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,81	0,44	18,52	86,4	110	5,00 Р
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	92	4,00 Р
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>25,94</b>	<b>18,75</b>	<b>123,87</b>	<b>763,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>42,08</b>	<b>31,43</b>	<b>209,73</b>	<b>1307,76</b>		<b>122,40 Р</b> <b>210,60 Р</b>