

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



Утверждено:
Директор МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
И.С. Симон
« 01 » _____ 2023 г.

Примерное двухразовое десятидневное меню
для муниципального общеобразовательного учреждения
«Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
(сезон: зима-весна)

День: понедельник

Неделя: первая

Примерное десятидневное меню составлено на основании "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" /Ред. М.П. Мозильный - М.:Дети приит, 2007г.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах, 2011год, Москва.

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Дети с 7 до 11 лет			Дети с 12 и старше			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Обед			Масса порции	Ужин			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	100	3,1	0,2	6,5	40
89	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200	5,04	4,63	16,4	250	6,3	5,79	20,5	160
259	Жаркое по домашнему из курдюки (говядины)	200	13,68	20,63	23,95	200	13,68	20,63	23,95	246
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	27,47	26,18	106,25	880	33,51	27,62	129,75	795

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Полдник			Масса порции	Ужин			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	
604/12	Печенье	20	0,55	0,1	1,9	50	1,1	0,2	3,8	21
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	100	0,4	0,2	9,8	44
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,2	5	22	200	5,2	5	22	154
	Итого	320	6,15	5,3	33,7	350	6,7	5,4	35,6	219
	Всего	1060	33,62	31,48	139,95	1230	40,21	33,02	165,35	1014
	Соотношение : Б:Ж:У									

№ рецептур	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
<i>Дети с 12 и старше</i>											

54	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	100	2,1	6,8	13,8	125
101	Суп рыбный по домашнему	200	7	2,46	11,62	116	250	8,75	3,32	15,22	145
238/07	Хлебцы рыбные	90	9,64	10,6	12,96	192	100	10,8	12,76	15,2	228
315	Рис припущенный с маслом сливочным	150	7,56	11,32	40,9	229	180	9,08	15,99	52,08	275
340	Напиток из шиповника	200	0,44	0,11	21,57	87	200	0,44	0,11	21,57	87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	31,53	29,39	130,55	871	960	40,3	39,98	169,87	1114

Полдник											
№ рецептур	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Ябло вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	205	1,3	0	26,8	95
	Итого	345	6,78	4,8	36,88	202	350	6,78	4,8	36,88	202
	Всего	1125	38,31	34,19	167,43	1073	1310	47,08	44,78	206,75	1316
	Соотношение : Б:Ж:У 1 0,9 4,0										

День: среда
 Неделя: первая

№ рецептуры	Присл пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
82/07	Свежгла отварная с консервированным огурцом и р.маслом	60	1,86	0,12	3,9	24	100	4,4	5,18	9,8	108
102	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	4,08	6,04	12,04	138	250	4,16	6,56	13,8	173
298	Котлета куриная	90	11,2	12,4	13,8	220	100	12,2	13,4	14,8	250
319	Картофель в молоке	150	5,6	10,85	25,7	170	180	6,72	11,02	28,44	204
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	29,63	30,21	117,44	819	960	37,91	37,16	145,64	1084
<i>Дети с 12 и старше</i>											
Полдник											
	Вафли	20	1,3	3,58	12,66	40	50	2,6	7,16	25,32	90
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	320	6,9	8,78	44,46	238	350	8,2	12,36	57,12	288
	Всего	1100	36,53	38,99	161,9	1057	1310	46,11	49,52	202,76	1372
Соотношение : Б:Ж:У											

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептур	Присл пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
<i>Дети с 12 и старше</i>											

245	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
86	Щи с мясом и сметаной	200	3,18	7,14	7,38	114	250	3,5	8,12	9,5	140
264	Гуляш из говядины(курицы)	100	11,4	12,4	2,7	174	100	11,4	12,4	2,7	174
302	Каша гречневая (гарнирная)	150	6,51	6,2	27,68	233	180	8,02	8,44	35,22	280
178	Кисель из свежих ягод	200	0,5	0	30	120	200	0,5	0	30	120
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	790	29,04	26,66	106,86	837	960	35,65	30,16	135,92	1008

Полдник

	Бутерброд с сыром(20/20) (30/20)	40	3,94	3,99	0	53	50	5,25	5,32	0	69
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Итого	340	5,64	4,19	36,6	192	350	6,95	5,52	36,6	208
	Всего	1130	34,68	30,85	143,46	1029	1310	42,6	35,68	172,52	1216
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
<i>Дети с 12 и старше</i>											

	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13	100	1,1	0,2	3,8	21
103	Суп куриный по домашнему	200	4,26	5,85	3,04	107	250	5,45	9,63	3,89	132
259	Ленивые голубцы	200	18,48	16,56	7,24	278	200	18,48	16,56	7,24	278
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	30,29	23,33	74,56	665	880	35,46	27,39	93,73	780

Полдник

604/12	Бутерброд с повидлом(20/20)(30/20)	40	2,62	0,2	20,42	87,5	50	2,82	0,2	22,42	97,5
80	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Итого	340	8,22	5,4	52,22	285,5	350	8,42	5,4	54,22	295,5
	Всего	1080	38,51	28,73	126,78	950,5	1230	43,88	32,79	147,95	1075,5
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дни с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
245	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
83	Борщ с мясом и сметаной	200	3,36	7,01	10,16	130	250	3,72	8,08	11,2	153
291	Плов с курицей	200	19,5	20,24	4,16	396	250	21,87	25,3	20,9	495
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	31,61	28,17	80,22	817	930	39,12	34,58	117,4	1037
Полдник											
604/12	Печенье	20	0,55	0,1	1,9	10,5	50	1,1	0,2	3,8	21
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
	Итого	320	6,15	5,3	33,7	208,5	350	6,7	5,4	35,6	219
	Всего	1060	37,76	33,47	113,92	1025,5	1280	45,82	39,98	153	1256
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	
<i>Дни с 12 и старше</i>											

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
<i>Дети с 12 и старше</i>											

87	Сезонные овощи	60	1,32	3,72	8,58	77	100	2,2	6,2	14,3	128
100	Суп Харчо с мясом и сметаной	200	4,3	6,14	14,4	127	250	4,97	6,19	17,24	154
277	Тертелли запеченные в томатном соусе	90	8,1	9,56	10,22	145	100	8,63	14,1	12,3	209
355	Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	150	11,85	6,1	16,21	125	180	14,22	7,32	19,21	151
342	Компот из свежих фруктов(апельсины)	200	0,9	0	38	136	200	0,9	0	38	136
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	780	32,06	26,32	122,61	782	960	40,05	34,81	153,05	1032

Полдник											
	Яйцо вареное	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	205	1,3	0	26,8	95
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	345	6,78	4,8	36,88	202	350	6,78	4,8	36,88	202
	Соотношение : Б:Ж:У	1125	45,62	35,92	196,37	1186	1310	53,61	44,41	226,81	1436
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: среда
Неделя: вторник

№ рецептуры	Прим. пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Обед											
<i>Дети с 12 и старше</i>											

245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
103	Суп куриный по-домашнему	200	5,26	7,85	7,04	107	250	6,45	9,63	8,65	132
239	Котлета Дружба	90	15,36	15,25	11,3	243	100	19,2	19,07	14,13	304
312	Картофельное пюре	150	3,11	11,08	20,5	206	180	3,74	13,3	24,6	248
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50	25	1,62	0,25	10,25	50
	Итого	765	31,51	34,95	98,59	817	995	38,41	42,85	109,73	961

Полдник

	Вафли	20	1,3	3,58	12,66	40	50	2,6	7,16	25,32	90
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	320	6,9	8,78	44,46	238	350	8,2	12,36	57,12	288
	Соотношение : Б:Ж:У	1085	38,41	43,73	143,05	1055	1345	46,61	55,21	166,85	383
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептурных групп	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Обед											
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
114	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13	100	1,1	0,2	3,8	21
339	Уха по полтавски	200	8,1	3,22	19,89	138	250	9,1	4,22	28,89	141
340	Рыба запеченая с картофелем по-русски	200	22,7	31,62	68,73	452	250	23,37	39,52	58,4	565
	Напиток из шиповника	200	0,44	0,11	21,57	87	200	0,44	0,11	21,57	87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	37,49	35,87	147,67	862	930	43,14	45,05	164,66	1068
Полдник											
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
	Бульерброд с сыром(20/20) (30/20)	40	3,94	3,99	0	53	50	5,25	5,32	0	69
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	340	5,64	4,19	36,6	192	350	6,95	5,52	36,6	208
	Соотношение : Б:Ж:У	1080	43,13	40,06	184,27	1054	1280	50,09	50,57	201,26	1276
			1	0,9	4,1			1	1,0	4,0	
<i>Дети с 12 и старше</i>											

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Обед											
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
249	Отварные овощи с консервированным огурцом и р.маслом	60	3,05	4,39	9,11	72	100	4,8	6,9	14,33	114
86	Суп из овощей с курицей	200	4,32	4,08	11,4	96	250	5,4	5,1	14,25	121
416	Запеканка картофельная с курицей и маслом сливочным	200	18,54	19,82	54,6	481	250	23,17	28,27	76,62	601
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	18,8	92	70	5,25	0,7	27,4	134
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16,4	80	60	3,88	0,3	24,6	120
	Итого	740	32,8	29,09	137,11	916	930	43,8	41,27	184	1185
Полдник											
604/12	Бутерброд с повидлом(20/20)(30/20)	40	2,62	0,2	20,42	87,5	50	2,82	0,2	22,42	97,5
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,2	5	22	154	200	5,2	5	22	154
80	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	340	3,02	0,4	30,22	131,5	350	3,22	0,4	32,22	141,5
	Всего	780	35,82	29,49	167,33	1047,5	1280	47,02	41,67	216,22	1326,5
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,1		1	1,0	4,0		
	Всего за 10 дней		397,77	390,74	1582		484,69	463,1	1844,4		
	Среднее количество пищевых веществ в день		39,77	39,07	158,2		48,46	46,31	184,44		
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0		1	1,0	4,0		