

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



Утверждаю:
Директор МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
И. С. Симон
« 22 » Июль 2024 г.

Примерное двухразовое десятидневное меню
для муниципального общеобразовательного учреждения
«Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
(сезон: 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 притт, 2007г.
Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах, 2011год, Москва.

№ рецептуры	Примем пищи. Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность
			Дети с 7 до 11 лет					Дети с 12 и старше			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Обед											
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	44	100	3,1	0,25	7,5	74
89	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200	5,04	4,63	16,4	128	250	6,3	5,79	20,5	160
259	Жаркое по домашнему из курицы	200	13,68	20,63	23,95	320	200	13,68	20,63	23,95	320
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	700	24,67	25,78	88,65	678	810	28,23	27,12	100,95	771
Полдник											
604/12	Печенье	20	0,8	0,12	2,75	91,8	50	1,1	0,2	3,8	229,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
80	Фрукт	100	1,5	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	1,5	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Итого	360	6,8	5,72	52,15	328,8	420	11,63	6,1	66,7	535
	Соотношение : Б:Ж:У	1060	31,47	31,5	140,8	1006,8	1230	39,86	33,22	167,65	1306
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептур	Прием 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											
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	11,6	12,96	220	100	10,8	12,76	15,2	228
315	Рис припущенный с маслом сливочным	150	7,56	13,32	40,9	265	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	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	740	28,73	31,99	112,95	854	890	35,02	39,43	140,07	982
Полдник											
	Яйцо вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
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	385	9,57	5,2	54,48	293	420	11,71	5,5	67,98	361,5
	Соотношение : Б:Ж:У	1125	38,3	37,19	167,43	1147	1310	46,73	44,93	208,05	1343,5
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 12 и старше</i>											

День: среда
Неделя: первая

№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Обед											
245	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	8,9	44	100	2,4	0,18	9,8	74
102	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	4,08	6,04	12,04	138	250	4,16	6,56	13,8	173
298	Коллета куриная	90	11,2	12,4	13,8	240	100	12,2	13,4	14,8	250
319	Картофель в молоке	150	5,6	10,85	25,7	206	180	6,72	11,02	28,44	248
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	740	26,83	29,81	104,84	814	890	30,63	31,61	115,84	962

Полдник

	Вафли	20	0,82	0,15	2,85	124,5	50	2,6	7,16	25,32	250
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	9,21	5,75	52,25	361,5	420	13,13	13,06	88,22	555,5
	Соотношение : Б:Ж:У	1100	36,04	35,56	157,09	1175,5	1310	43,76	44,67	204,06	1517,5
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептур	Прием 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>											
Обел											
<i>Дети с 12 и старше</i>											

82/07	Свекла отварная с консервированным огурцом и р. маслом	60	1,86	0,12	8,9	69	100	3,1	0,2	6,5	108
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	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	66	200	0,5	0	30	66
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	750	26,24	26,26	94,26	747	890	30,37	29,61	106,12	890

Полдник

	Бутерброд с сыром(20/20) (30/20)	40	3,94	3,99	0	91,8	50	5,25	5,32	0	113,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
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	380	8,43	4,59	54,2	321,8	420	11,88	6,22	67,7	412,3
	Всего	1130	34,67	30,85	148,46	1068,8	1310	42,25	35,83	173,82	1302,3
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептур	Прием 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											
103	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13	100	1,1	0,2	3,8	21
	Суп куриный по домашнему	200	4,26	5,85	3,04	107	250	5,45	9,63	3,89	132
259	Денивые голубы	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	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	700	27,49	22,93	56,96	584	810	30,18	26,84	63,93	648
Поддник											
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
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
80	Фрукт в ассорименте	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
	Итого	380	11,01	5,8	69,82	324,5	420	13,35	6,1	85,32	403
	Всего	1080	38,5	28,73	126,78	908,5	1230	43,53	32,94	149,25	1051
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 12 и старше</i>											

День: понедельник
Неделя вторая

№ рецептур	Прим. 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											
245	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	44	100	3,1	0,2	6,5	80
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	200	19,5	20,24	4,16	396
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	700	28,81	27,77	62,62	756	810	31,47	28,97	70,86	846
Полдник											
604/12	Печенье	20	0,55	0,1	1,9	87,8	50	1,1	0,2	3,8	219,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
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	102	200	5,2	5	22	102
	Итого	360	8,94	5,7	51,3	324,8	420	11,63	6,1	66,7	525
	Соотношение : Б:Ж:У	1060	37,75	33,47	113,92	1080,8	1230	43,1	35,07	137,56	1371
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	
<i>Дети с 12 и старше</i>											

День: вторник
Неделя: вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Питательные 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	Тертые 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	234	180	14,22	7,32	19,21	250
342	Компот из изюма	200	0,9	0	38	136	200	0,9	0	38	136
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	740	29,26	25,92	105,01	810	890	34,77	34,26	123,25	999

Полдник											
	Дйно вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	45	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
	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	385	9,57	5,2	54,48	293	420	11,71	5,5	67,98	361,5
	Соотношение : Б:Ж:У	1125	48,4	36,32	213,97	1396	1310	58,19	45,26	259,21	1722
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Обед											
245	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	44	100	3,1	0,2	6,5	74
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	291	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	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	740	29,68	34,7	87,14	834	990	37,64	42,65	102,88	975
Полдник											
	Вафли	20	0,82	0,15	2,85	124,5	50	2,6	7,16	25,32	250
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
80	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	360	9,21	5,75	52,25	361,5	420	13,13	13,06	88,22	555,5
	Соотношение : Б:Ж:У	1100	38,89	40,45	139,39	1195,5	1410	50,77	55,71	191,1	1530,5
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	
Дети с 12 и старше											

День: четверг
Неделя: вторника

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Обед											
114	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	54	100	1,1	0,2	3,8	90
339	Уха по полтавски	200	8,1	3,22	19,89	138	250	9,1	4,22	28,89	141
340	Рыба запеченная с картошкой по-русски	200	22,7	31,62	68,73	452	200	22,7	31,62	68,73	452
	Напиток из шиповника	200	0,44	0,11	21,57	87	200	0,44	0,11	21,57	87
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	700	34,69	35,47	130,07	822	810	37,19	36,6	145,19	892

Поддник											
	Бульбурод с сыром(20/20) (30/20)	40	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	50	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
	Сок фруктовый	200	1,3	0	26,8	95	200	1,3	0	26,8	95
	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	380	8,43	4,59	54,2	321,8	420	11,88	6,22	67,7	412,3
	Соотношение : Б:Ж:У	1080	43,12	40,06	184,27	1143,8	1230	49,07	42,82	212,89	1304,3
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

№ рецептуры	Принем 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	20	1,5	0,2	9,4	46	30	2,25	0,3	11,7	62
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,6	0,15	10,5	60
	Итого	700	30	28,69	119,51	835	860	38,52	40,72	154,2	1053
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
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,4	46	40	3	0,4	18,8	92
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,2	8,2	45	30	1,93	0,3	12,3	67,5
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,2	5	22	102	200	5,2	5	22	102
80	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	9,8	44	100	0,4	0,2	9,8	44
	Итого	380	11,01	5,8	69,82	324,5	420	13,35	6,1	85,32	403
	Соотношение : Б:Ж:У	740	41,01	34,49	189,33	1159,5	1280	51,87	46,82	239,52	1456
	Всего за 10 дней		1	1,0	4,1			1	1,0	4,0	
	Среднее количество пищевых веществ в день		397,77	390,74	1582			484,69	463,1	1844,4	
	Соотношение : Б:Ж:У		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	