

Утверждаю:  
Директор ГОУ ТО  
«Дубовская  
школа для обучающихся с  
ОВЗ»



Т.П.Шишкина  
» 20\_\_ года

## **ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОУ ТО «Дубовская школа для обучающихся с ОВЗ»**

**НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**для детей 7 - 11 лет**

**2023-2024 год**

## Список литературы

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Составители проф.академик РАЕН Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С. Пермь, 2008 .
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.Издание 1-е 2018 год

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Назначение: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет. День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
001	Омлет натуральный, запеченный	160	14	19	3	241			195		117	216	18	2
105	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
157	зеленый горошек консервированный термически обработанный	60	2		4	22		2	18		11	32	11	
405	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
111	Булочные изделия	30	1	6		31								
112	Мандарин	130	1		10	49		49			46	22	14	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			22	35	28	512		52	271		177	379	73	3
<b>Обед</b>														
117	Суп из овощей с говядиной	200	9	8	10	149		28	10		48	122	33	2
051	макаронные изделия отварные	200	7	7	44	262			24		141	55	9	1
172	котлета из курицы	90	17	4	12	152			6		30	129	57	1
47	винегрет овощной	100	1	6	8	94		10			19	40	17	1
012	котлет из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			40	35	113	871		38	110		341	424	152	7
<b>Полдник</b>														
405	напиток из шиповника	200	1		15	65		80	98		82	3	3	1
041	Булочка ванильная	100	8	7	51	295			72		21	101	16	1
112	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	76	407		85	170		122	120	31	4
<b>2 завтрак</b>														
008	Вафли	60	2	18	38	325			4		5	25	4	
001	сок апельсиновый	200	1			120								
<b>Итого за 2 завтрак</b>			3	18	38	445			4		5	25	4	
<b>Ужин</b>														
005	каша рисовая рассыпчатая	200	5	7	50	279			32		12	107	35	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	11	146		58			67	51	25	1
027	Гуляш из говядины	120	19	17	4	245		6	38		18	229	33	4
408	чай с вареньем	200			15	62								
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			32	44	103	879		64	70		110	440	111	6
<b>2 ужин</b>														
015	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за день</b>			112	144	366	3214		240	625		877	1388	386	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Цех: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
002	каша жидкая молочная овсяная	200	7	7	25	193		1	29		164	188	45	1
008	каша с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
011	Булочные изделия	30	1	6		31								
012	Банан	130	3	1	35	162		14			11	39	59	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	18	73	486		16	48		359	227	141	2
<b>Обед</b>														
045	суп картофельный с клецками с грибами	200	5	3	11	94		3	101		14	36	13	
002	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	13	231								
009	котлеты из говядины	100	17	14	16	256		4			93	129	22	1
008	содус томатный	50	1	3	4	44		3	18		2	8	4	
018	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1	4	2	50		16	86		22	24	14	
008	компот из свежих яблок	200			10	42		2	1		58	4	3	1
010	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
011	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			37	42	79	864		28	206		202	254	74	3
<b>Полдник</b>														
001	сок апельсиновый	200	1			120								
008	Сырники из творога запеченные собственного производства со стуженным молоком	200	5	7	56	310			20		105	98	19	1
012	Яблоки	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	71	501		15	20		129	115	33	4
<b>2 завтрак</b>														
009	чай с лимоном и сахаром	200			7	31		1			74	9	5	1
008	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за 2 завтрак</b>			10	1	69	328		1			96	113	45	3
<b>Ужин</b>														
042	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6	8	98		15			15	56	20	1
009	Бигус (Калуста тушенная с мясом)	240	26	26	16	407		35	124		102	278	59	4
004	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6	
010	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
011	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			34	43	58	715		50	134		184	425	103	6
<b>2 ужин</b>														
010	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100								
<b>Итого за день</b>			110	117	358	2994		110	408		970	1134	396	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет; День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
25	салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61		3	1		26	28	15	1
211	Рис с овощами	150	3	6	26	168		1	269		18	67	26	
111	булочные изделия	30	1	6		31								
365	курица отварная	100	32	2	1	155		3	31		132	220	111	2
457	чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>37</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>436</b>		<b>7</b>	<b>301</b>		<b>240</b>	<b>319</b>	<b>154</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
113	Суп крестьянский с крупой и курами	200	9	8	13	161		20	10		38	133	27	2
377	Картофельное пюре	200	4	7	26	186		13	32		52	113	37	1
168	Рыба, запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	19	22	6	296			70		142	283	58	1
71	салат из моркови с чесноком	100	2	5	8	87		6			33	64	44	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			<b>39</b>	<b>52</b>	<b>96</b>	<b>958</b>		<b>39</b>	<b>112</b>		<b>386</b>	<b>650</b>	<b>186</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
450	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
530	ватрушка с повидлом	100	8	10	53	336		4	59		25	96	21	1
112	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
588	мармелад	60	1	6	39	207								
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13</b>	<b>19</b>	<b>112</b>	<b>670</b>		<b>43</b>	<b>80</b>		<b>185</b>	<b>211</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
<b>2 завтрак</b>														
485	Компот из плодов свежих фруктов (яблоки и груши)	200			16	68		5			11	8	6	1
53	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153		2			211	109	21	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>7</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>221</b>		<b>7</b>			<b>222</b>	<b>117</b>	<b>27</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>														
148	Огурец свежий	60			1	5		3	3		8	14	5	
135	Рагу из овощей	200	4	10	18	178		15	412		84	92	39	
350	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	100	13	10	6	170					8	125	22	1
484	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>22</b>	<b>30</b>	<b>63</b>	<b>560</b>		<b>33</b>	<b>415</b>		<b>143</b>	<b>284</b>	<b>85</b>	<b>2</b>
<b>2 ужин</b>														
517	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>10</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>174</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>128</b>	<b>135</b>	<b>352</b>	<b>3019</b>		<b>129</b>	<b>908</b>		<b>1176</b>	<b>1581</b>	<b>502</b>	<b>15</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Назначение: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет. День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
000	Маша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	6	6	26	186		1	30		151	137	30	
001	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
002	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
003	Булочные изделия	30	1	6		31								
004	маршмелад	30	1	3	19	104								
Итого за Завтрак 1			11	25	57	476		2	96		278	238	48	1
<b>Обед</b>														
005	Борщ с капустой и картофелем и мясом	200	8	8	11	148		18	10		41	108	27	2
006	плов с курицей (филе куриное)	200	18	7	33	273		1	145		74	175	79	1
007	салат из свеклы с чесноком	100	1	6	8	94		9			36	41	21	1
008	компот из изюма	200			18	76			1		76	22	7	1
009	Хлеб длительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
010	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
Итого за Обед			32	31	93	738		28	156		240	399	152	6
<b>Полдник</b>														
011	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
012	мороженое молочное	100	7	16	61	413			88		26	66	11	1
013	печенье	100	1		8	43		60			34	23	13	
014	конфеты	60	2	3	50	219								
Итого за Полдник			16	24	128	782		60	88		60	89	24	1
<b>2 завтрак</b>														
015	сок яблочный	200	1			92								
016	печенье	60	12	7	40	270		34			9			1
017	пирожки с фруктово-ягодной начинкой	75	2	2	46	263								
Итого за 2 завтрак			15	9	86	625		34			9			1
<b>Ужин</b>														
018	салат из капусты с морковью и яблоками	100	1	6	7	89		26			35	33	21	1
019	Запеканка картофельная с мясом	200	28	15	33	377		40	36		37	356	74	5
020	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
021	Хлеб длительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
022	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
Итого за Ужин			39	35	76	713		67	55		269	442	150	7
<b>Утро</b>														
023	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
Итого за 2 ужин			6	5	8	100		1			122		15	
Итого за день			119	129	448	3434		192	395		978	1168	389	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
005	Салат "Мозаика"	60	2	4	6	64		2	229		11	36	13	
006	чай с лимоном и сахаром	200			7	31		1			74	9	5	1
007	Скелет натуральный, запеченный	180	15	22	4	271			219		132	243	20	2
008	Булочные изделия	30	1	6		31								
009	джем	25			16	66					4	2	2	
Итого за Завтрак 1			18	32	33	463		3	448		221	290	40	3
<b>Обед</b>														
010	Рассольник ленинградский с крупой и мясом	200	9	8	13	162		13	10		23	125	25	2
011	жаркое по-домашнему	240	24	23	21	382		12	33		32	277	53	4
012	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100	1	6	3	69								
013	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
014	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
015	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
Итого за Обед			39	47	75	820		40	43		98	455	97	7
<b>Полдник</b>														
016	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
017	шоколад	45	2	16	23	246								
018	Блинчики со сгущенным молоком	165	13	22	51	447								
019	Груши	130	1		13	61		7			25	21	16	3
Итого за Полдник			20	41	98	857		8	13		26	127	46	4
<b>Узавтрак</b>														
020	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
021	зефир	50			38	66								
022	Банан	130	3	1	35	162		14			11	39	59	1
Итого за 2 завтрак			6	4	85	317		15	21		136	137	77	2
<b>Ужин</b>														
023	винегрет овощной	100	1	6	8	94		10			19	40	17	1
024	каша гречневая рассыпчатая с луком	200	7	19	33	334		5	47		26	180	108	4
025	котлета из курицы	90	17	4	12	152			6		30	129	57	1
026	компот из свежих фруктов ( мандарины и груши)	200	1		19	82		25			29	17	12	1
027	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
028	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
Итого за Ужин			31	39	95	809		40	53		117	419	212	8
<b>Снег</b>														
029	орженка	200	6	5	8	100								
Итого за 2 ужин			6	5	8	100								
Итого за день			120	168	394	3366		106	578		598	1428	472	24

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет. День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
007	каша манная жидкая	200	6	8	32	224		1	51		134	123	20	
005	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
012	Мандарин	130	1		10	49		49			46	22	14	
019	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
011	булочные изделия	50	2	10	1	52								
015	сыр порционный ВПК	40												
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13</b>	<b>33</b>	<b>54</b>	<b>540</b>		<b>51</b>	<b>153</b>		<b>183</b>	<b>254</b>	<b>64</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
020	суп картофельный с рыбой	200	8	3	15	115		8	116		75	145	44	1
019	картофель жаренный из отварного	200	5	18	16	240		25			20	114	39	1
048	Тефтели из говядины (паровые)	100	14	5	3	109		3			17	151	20	2
015	салат из свеклы отварной	80	1	4	6	61		3	1		26	28	15	1
005	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
010	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	100	6	1	44	189					25	106	37	2
011	булочные изделия	100	3	21	1	105								
<b>Итого за Обед</b>			<b>37</b>	<b>52</b>	<b>105</b>	<b>900</b>		<b>39</b>	<b>117</b>		<b>271</b>	<b>548</b>	<b>157</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
001	сок фруктовый	200	2		20	46		2			14		8	1
040	Булочка дорожная	100	4	8	58	205			40		10	32	6	
000	конфеты	60	2	3	50	219								
012	Яблоки	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>143</b>	<b>541</b>		<b>17</b>	<b>40</b>		<b>48</b>	<b>49</b>	<b>28</b>	<b>4</b>
<b>2 завтрак</b>														
000	чай с вареньем	200			15	62								
019	творожная запеканка со сгущенным молоком	200												
000	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>10</b>	<b>1</b>	<b>77</b>	<b>359</b>					<b>22</b>	<b>104</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>														
000	пшеница ленивые	200	13	14	18	252		22	252		72	152	42	2
000	Соус сметанный	50	1	4	2	47			19		27	14	2	
000	салат картофельный	100	2	6	15	105		18			14	57	21	1
000	чай с лимоном и сахаром	220			8	34		1			81	10	6	1
010	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
011	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			<b>21</b>	<b>34</b>	<b>66</b>	<b>585</b>		<b>41</b>	<b>271</b>		<b>207</b>	<b>286</b>	<b>89</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>														
011	Йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>10</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>174</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>100</b>	<b>138</b>	<b>462</b>	<b>3099</b>		<b>148</b>	<b>581</b>		<b>731</b>	<b>1241</b>	<b>378</b>	<b>19</b>



примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
140	Суп молочный с изделиями макаронными	250	5	7	13	140		2	47		210	158	25	
111	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
107	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63								
406	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
179	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
175	сыр порционно ВПК	40												
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	38	27	467		3	155		396	161	62	
<b>Обед</b>														
108	свекольник с мясом	250	3	6	21	151		23	40		53	92	40	2
104	Запеканка картофельная с мясом	200	28	15	33	377		40	36		37	356	74	5
105	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
171	салат из моркови с чесноком	100	2	5	8	87		6			33	64	44	1
406	компот из свежих яблок	200			10	42		2	1		58	4	3	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	100	6	1	44	189					25	106	37	2
111	Булочные изделия	100	3	21	1	105								
<b>Итого за Обед</b>			42	55	117	1017		71	122		208	625	198	11
<b>Полдник</b>														
406	напиток из шиповника	200	1		15	65		80	98		82	3	3	1
108	мармелад	60	1	6	39	207								
112	Банан	120	2	1	33	150		13			10	36	55	1
102	пирожок с картофелем	100	8	17	53	277		17	104		43	133	34	2
<b>Итого за Полдник</b>			12	24	140	699		110	202		135	172	92	4
<b>2 завтрак</b>														
406	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
144	ватрушка творожная	100	16	28	33	453			194		122	199	24	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			22	33	42	560			194		122	199	24	1
<b>Ужин</b>														
102	салат из свеклы с сыром	100	1	10	7	125		8			31	36	18	1
105	рис отварной с подливкой	200	6	10	57	292		3	65		9	117	40	1
107	котлета из курицы	90	17	4	12	152			6		30	129	57	1
101	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	Булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			31	34	119	762		13	71		97	335	141	5
<b>2 ужин</b>														
115	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за день</b>			130	189	453	3605		198	744		1080	1492	532	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
009	омлет с зеленым горошком	150	10	11	5	154		1	124		99	164	18	1
007	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
005	Масло сливочное	10		7		66			45		2	3		
011	булочные изделия	30	1	6		31								
008	зефир	50			38	66								
048	Помидор в нарезке	60	1		2	14		16			9	17	13	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	24	50	352		17	169		174	188	33	2
<b>Обед</b>														
016	суп лапша с курицей	200	12	7	9	146			99		11	64	28	
020	плов с говядиной	200	18	19	42	408		2			22	274	62	3
04	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1	10	10	143		58	204		68	48	25	
012	компот из изюма	200			18	76			1		76	22	7	1
010	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
011	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			36	46	102	920		60	304		190	461	140	5
<b>Полдник</b>														
001	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
048	кекс "Столичный"	100	6	24	63	491			188		39	99	17	2
012	Апельсин	130	1		11	56		78			44	30	17	
<b>Итого за Полдник</b>			9	24	94	593		80	188		97	129	42	3
<b>2 завтрак</b>														
012	компот из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
008	Вафли	60	2	18	38	325			4		5	25	4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			3	18	54	392			74		95	50	22	1
<b>Ужин</b>														
042	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6	8	98		15			15	56	20	1
029	Бигус (Капуста тушеная с мясом)	240	26	26	16	407		35	124		102	278	59	4
006	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
010	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
011	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			38	46	60	752		51	143		314	387	134	6
<b>2 ужин</b>														
016	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100								
<b>Итого за день</b>			104	163	368	3109		208	878		870	1215	371	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Коллекция: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет. День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
1006	Лапшевник с творогом запеченный	200	17	10	43	191			22		143	170	22	1
459	чай с лимоном и сахаром	220			8	34		1			81	10	6	1
253	Соус сметанный	50	1	4	2	47			19		27	14	2	
111	булочные изделия	30	1	6		31								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19	20	53	303		1	41		251	194	30	2
<b>Обед</b>														
104	Щи из капусты свежей с курами	200	8	11	7	160		35	10		56	42	25	1
277	Картофельное пюре	200	4	7	26	186		13	32		52	113	37	1
308	котлета рыбная любительская	100	13	2	6	87		1	39		45	179	30	1
150	Икра из кабачков промышленного производства	80	2	7	6	94		6			33	30	12	1
485	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			32	37	88	755		55	81		307	421	124	5
<b>Полдник</b>														
485	Компот из плодов свежих фруктов (яблоки и груши)	200			16	68		5			11	8	6	1
545	сдоба обыкновенная	100	8	2	48	248			31		16	84	15	1
588	шоколад	45	2	16	23	246								
<b>Итого за Полдник</b>			10	18	87	562		5	31		27	92	21	2
<b>2 завтрак</b>														
588	мармелад	60	1	6	39	207								
150	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4	9	51	296		1	21		125	98	18	1
<b>Ужин</b>														
2	салат из капусты с морковью и яблоками	100	1	6	7	89		26			35	33	21	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	13	231								
225	Бефстроганов из говядины	100	17	10	4	174		2	33		27	174	25	2
457	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			31	34	52	662		28	33		139	264	66	4
<b>2 ужин</b>														
517	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			10	6	17	174								
<b>Итого за день</b>			106	124	348	2752		90	207		849	1069	259	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
101	Салат из моркови с черносливом	60	1		13	57		2	902		24	37	32	
102	Рис отварной	150	4	5	36	204			18		107	72	23	
103	булочные изделия	30	1	6		31								
104	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
105	котлета из курицы	90	17	4	12	152			6		30	129	57	1
<b>итого за Завтрак 1</b>			23	15	66	465		2	926		225	242	114	1
<b>Обед</b>														
106	суп картофельный с макаронными изделиями с курама	200	8	8	14	158		18			18	56	29	1
107	Рагу из овощей	150	3	7	14	133		11	309		63	69	29	
108	Оладьи из печени по-кунцевски	90	16	10	14	211		10	3783		20	242	18	4
109	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1	4	2	50		16	86		22	24	14	
110	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
111	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
112	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>итого за Обед</b>			35	39	87	745		57	4178		150	444	116	7
<b>Полдник</b>														
113	компот из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
114	творожная запеканка со сгущенным молоком	200												
115	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
<b>итого за Полдник</b>			1		26	114		5	70		109	41	30	3
<b>2 завтрак</b>														
116	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
117	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
<b>итого за 2 завтрак</b>			14	4	73	400		1	13		23	210	70	3
<b>Ужин</b>														
118	зеленый горошек консервированный термически обработанный	60	2		4	22		2	18		11	32	11	
119	Картофель отварной с маслом	200	5	7	43	256		53	41		27	154	61	2
120	сраза из говядины с рисом	100	12	11	16	211			24		7	132	21	2
121	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
122	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
123	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>итого за Ужин</b>			24	28	101	696		70	83		88	371	112	5
<b>2 ужин</b>														
124	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>итого за день</b>			103	91	361	2520		136	5270		717	1308	457	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
448	Помидор в нарезке	60	1		2	14		16			9	17	13	1
401	Омлет натуральный, запеченный	180	15	22	4	271			219		132	243	20	2
406	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
508	пряник с фруктовой начинкой	35												
111	булочные изделия	30	1	6		31								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			22	32	19	416		17	238		325	260	70	3
<b>Обед</b>														
128	Борщ с капустой и картофелем и мясом	200	8	8	11	148		18	10		41	108	27	2
377	Картофельное пюре	200	4	7	26	186		13	32		52	113	37	1
403	голубцы ленивые	180	12	13	17	227		20	227		65	137	38	2
115	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100	1	6	3	69								
405	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			30	44	100	858		51	269		279	415	122	6
<b>Полдник</b>														
405	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
503	блинчики со сгущенным молоком	165	13	22	51	447								
508	конфеты	60	2	3	50	219								
112	Апельсин	160	1		13	69		96			54	37	21	
<b>Итого за Полдник</b>			22	30	123	842		96			54	37	21	
<b>2 завтрак</b>														
501	сок апельсиновый	200	1			120								
508	зефир	50			38	66								
<b>Итого за 2 завтрак</b>			1		38	186								
<b>Ужин</b>														
102	салат из свеклы с сыром	100	1	10	7	125		8			31	36	18	1
301	макаронные изделия отварные	200	7	7	44	262			24		141	55	9	1
308	котлета рыбная любительская	100	13	2	6	87		1	39		45	179	30	1
405	Компот из плодов свежих фруктов (яблоки и груши)	200			16	68		5			11	8	6	1
110	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
111	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			26	29	96	689		14	63		241	331	81	5
<b>2 ужин</b>														
515	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100								
<b>Итого за день</b>			107	140	384	3091		178	570		899	1043	294	14

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
105	сыр твердых сортов в нарезке (30г)	30	7	9		108			78		264	150	11	
106	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	10	12	41	308		1	79		180	258	76	2
107	напиток из шиповника	200	1		15	65		80	98		82	3	3	1
108	булочные изделия	30	1	6		31								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19	27	56	512		81	255		526	411	90	3
<b>Обед</b>														
109	суп гороховый с курами	200	11	8	16	176		10			36	72	35	2
110	плов с курицей (филе куринное)	200	18	7	33	273		1	145		74	175	79	1
111	винегрет овощной с фасолью	100	2	10	9	135		11			21	52	21	1
112	компот из свежих яблок	200			10	42		2	1		58	4	3	1
113	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
114	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Обед</b>			36	35	91	773		24	146		202	356	156	6
<b>Полдник</b>														
115	сок яблочный	200	1			92								
116	моржик молочный	100	7	16	61	413			88		26	66	11	1
117	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
<b>Итого за Полдник</b>			9	16	69	543		38	88		61	83	22	1
<b>2 завтрак</b>														
118	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
119	Бутерброд с повидлом	50		4	2	49		3	30		6	9	4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>				4	7	70		3	30		70	13	6	
<b>Ужин</b>														
120	Огурец свежий	60			1	5		3	3		8	14	5	
121	рагу из птицы	200	17	20	14	305		21			17	66	29	1
122	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	103		1	13		1	106	30	1
123	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
124	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			26	33	49	560		25	16		39	239	82	3
<b>2 ужин</b>														
125	йогурт	200	10	6	17	174								
<b>Итого за 2 ужин</b>			10	6	17	174								
<b>Итого за день</b>			100	121	289	2632		171	535		898	1102	356	13

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
001	каша пшеничная вязкая	200		13	37	299								
002	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63								
003	чай с молоком и сахаром	200	3	3	12	89		1	21		125	98	18	1
004	Банан	130	3	1	35	162		14			11	39	59	1
005	булочные изделия	50	2	10	1	52								
006	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
<b>Итого за Завтрак 1</b>			13	44	85	777		15	110		138	140	77	2
<b>Обед</b>														
007	Рассольник ленинградский с крупой и мясом	200	9	8	13	162		13	10		23	125	25	2
008	макаронные изделия отварные	200	7	7	44	262			24		141	55	9	1
009	Оладьи из печени по-кунцевски	90	16	10	14	211		10	3783		20	242	18	4
010	салат из моркови и яблок	100	1	10	7	124		6	1222		22	37	26	1
011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			15	60		15			30		1	
012	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	100	6	1	44	189					25	106	37	2
013	булочные изделия	100	3	21	1	105								
<b>Итого за Обед</b>			42	57	138	1113		44	5039		261	565	116	10
<b>Полдник</b>														
014	чай с вареньем	200			15	62								
015	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
016	лимон "Столичный"	75	5	18	47	368			141		29	74	13	1
<b>Итого за Полдник</b>			5	18	72	477		10	141		45	85	22	3
<b>2 завтрак</b>														
017	соки фруктовые	200	2		20	46		2			14		8	1
018	Вафли	60	2	18	38	325			4		5	25	4	
019	Булочка домашняя	100	7	11	46	315		3			58	83	28	1
<b>Итого за 2 завтрак</b>			11	29	104	686		5	4		77	108	40	2
<b>Ужин</b>														
020	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1	4	2	50		16	86		22	24	14	
021	Бигус( Капуста тушеная с мясом)	240	26	26	16	407		35	124		102	278	59	4
022	комлот из кураги	200	1		16	67			70		90	25	18	1
023	Хлеб недлительного хранения Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки	50	3		22	95					13	53	18	1
024	булочные изделия	50	2	10	1	52								
<b>Итого за Ужин</b>			33	40	57	671		51	280		227	380	109	6
<b>Сладкая</b>														
025	кефир	200	6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за 2 ужин</b>			6	5	8	100		1			122		15	
<b>Итого за день</b>			110	193	464	3824		126	5574		870	1278	379	23

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Категория: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет. День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети-сироты, дети проживающие от 7 до 14 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
104	каша рисовая молочная	200	5	8	33	225		1	51		132	144	30	
105	сыр порционно ВПК	40												
106	какао с молоком	200	5	4	13	100		1	19		184		37	
107	булочные изделия	50	2	10	1	52								
108	масло сливочное ВПК	15		12		112			89		2	3		
109	пастила	90	10	1	62	297					22	104	40	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			22	35	109	786		2	159		340	251	107	2
<b>Обед</b>														
110	Суп фасолевый с мясом	250	23	7	65	422	1	22	30		168	553	133	7
111	картофель жаренный из отварного	200	5	18	16	240		25			20	114	39	1
112	голубцы ленивые	180	12	13	17	227		20	227		65	137	38	2
113	винегрет с сельдью	100	6	8	6	121		12	5		37	104	26	1
114	Компот из смеси сухофруктов	200			20	81					108	4	2	
115	Хлеб недлительного хранения	100	6	1	44	189					25	106	37	2
116	Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки													
117	булочные изделия	100	3	21	1	105								
<b>Итого за Обед</b>			55	68	169	1385	1	79	262		423	1018	275	13
<b>Полдник</b>														
118	молоко кипяченое	200	6	5	9	107								
119	Сырники из творога запеченные собственного производства со сгущенным молоком	200	5	7	56	310			20		105	98	19	1
120	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
<b>Итого за Полдник</b>			12	12	73	455		38	20		140	115	30	1
<b>Завтрак 2</b>														
121	Чай с сахаром	200			5	21					64	4	2	
122	шанежка с картофелем	60	6	5	27	181		11	45		50	109	25	1
123	жармелад	60	1	6	39	207								
<b>Итого за 2 завтрак</b>			7	11	71	409		11	45		114	113	27	1
<b>Ужин</b>														
124	Икра из кабачков промышленного производства	60	1	5	5	71		4			25	22	9	
125	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	13	231								
126	Бефстроганов из говядины	100	17	10	4	174		2	33		27	174	25	2
127	сок апельсиновый	200	1			120								
128	Хлеб недлительного хранения	50	3		22	95					13	53	18	1
129	Изделие хлебобулочное из смеси ржаной и пшеничной муки													
130	булочные изделия	50	2	10	1	52								
131	ряженка	200	6	5	8	100								
<b>Итого за Ужин</b>			38	38	53	843		6	33		65	249	52	3
<b>Итого за день</b>			134	164	475	3878	1	136	519		1082	1746	491	20



го за период	1583	2016	5522	44537	1	2168	17792		12595	18193	5662	253
го за период	113,1	144	394,4	3181,2	0,1	154,9	1270,9		899,6	1299,5	404,4	18,1

Составил \_\_\_\_\_ Эмрих Ольга Анатольевна Утвердил \_\_\_\_\_  
 М.П.



ОБЩЕЕ МЕНЮ

№ 053



**В** настоящим **примерном**  
четырнадцатидневном меню  
пронумеровано, прошнуровано и  
определено печатью 16 листов  
Директор школы  
*Т.П. Шишкина*  
**Т.П. Шишкина**