

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора школы:

ГОКУ "СКШ №2" г. Черемхово

(И.В. Горохова)

" 09 " сентября 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Ген. Директор ООО "Мария"

В.В. Пригожая



2024 год

Примерное преспективное десятидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием питанием
детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов
при ГОКУ СКШ № 2 г. Черемхово
на учебный период 2024-2025г.г.
Возрастная категория 7-11 лет

Организация: ООО МАРИЯ
 Название меню: Примерное десятидневное меню
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 30.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за Завтрак	580	14,3	18,4	88,1	574	
Обед							
54-3э	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5,3	2,4	17,1	110,9	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	790	42,1	11,8	114,4	731,2	
	Итого за день	1370	56,4	30,2	202,5	1305,2	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,6	3,2	0	39,4	14
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	
	Итого за Завтрак	601	14,8	10,3	82	479,2	
Обед							
54-5э	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
Пром.	Напиток из шиповника	200	0,4	0	20,6	84	
	Итого за Обед	780	29,5	24,6	107,7	770,2	
	Итого за день	1381	44,3	34,9	189,7	1249,4	
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	15

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	500	28,1	35,5	56,1	654,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	790	32	29,1	84,6	727,8
	Итого за день	1290	60,1	64,6	140,7	1382,6

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	530	40,2	14,7	75,7	595,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	820	32,7	23,3	111,9	788,3
	Итого за день	1350	72,9	38	187,6	1383,8

16

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,6	3,2	0	39,4
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	601	16,2	11,6	82,8	500,5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

17

54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	780	49,1	18,3	101	765
	Итого за день	1381	65,3	29,9	183,8	1265,5

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	500	15,5	17,4	88,1	570,6

20

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	890	34,6	19	113,5	763,4
	Итого за день	1390	50,1	36,4	201,6	1334

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-23хн	Кисель из смородины	250	0,3	0,1	15,3	63,2
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	540	26,7	28,6	59,6	602,4

21

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	910	33	28,2	120,4	868,4
	Итого за день	1450	59,7	56,8	180	1470,8

90 16,4 15,7
30 1 0,7
17,4 16,4
17,4 16,4

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	22
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за Завтрак	600	15,8	18,5	86,6	574,5	
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
	Итого за Обед	740	33,2	29,6	80,2	719	
	Итого за день	1340	49	48,1	166,8	1293,5	
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,6	3,2	0	39,4	23
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	
	Итого за Завтрак	601	21,1	13,6	86,6	553,6	
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7	
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	Итого за Обед	910	35	26,4	117,2	846,5	
	Итого за день	1511	56,1	40	203,8	1400,1	
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	24
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	Итого за Завтрак	610	15,9	18	100,9	627,6	
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огу	60	1,4	6,6	2,1	73,5	

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	780	30,4	33,6	83,1	756,1
	Итого за день	1390	46,3	51,6	184	1383,7

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	566,3	20,86	18,66	80,65	573,27
Средние показатели за Обед	819	35,16	24,39	103,4	773,59
Средние показатели за период	1385,3	56	43,1	184,1	1346,9

	В1 мг	В2 мг	А мкг	Вит. экв. мкг	С мг	
Средние показатели за Завтрак	0,28	0,42	122,58	0,69	16,85	
Средние показатели за Обед	0,4	0,46	315	0,26	40,27	
Средние показатели за период	0,7	0,9	437,6	1	57,1	

	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	
Средние показатели за Завтрак	788,73	330	387,24	86,04	386,83	
Средние показатели за Обед	1011,53	495	265,39	147,45	447,19	
Средние показатели за период	1800,3	825	652,6	233,5	834	

	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Средние показатели за Завтрак		5,24	48,99	24,54	99,11
Средние показатели за Обед		7,65	80,12	32,16	254,82
Средние показатели за период		12,9	129,1	56,7	353,9