

СОГЛАСОВАНО

И.О. Директор школы:

ГОКУ "СКШ №2" г. Черемхово

(И.В. Горохова)

" 08 " сентября 2024 год



УТВЕРЖДАЮ

Ген. Директор ООО "Мария"

В.В. Пригожая

" 08 " сентября 2024 год



Примерное преспективное десятидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей получающих начальное образование обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Черемхово на учебный период 2024-2025г.г.  
Возрастная категория от 12 до 18 лет лет

Организация: ООО МАРИЯ  
 Название меню: Примерное десятидневное меню  
 Возрастная категория: от 12 до 18 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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5,9	6,3	27,8	191,7
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	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>20,1</b>	<b>22,5</b>	<b>122,2</b>	<b>771,7</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12м	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>47,2</b>	<b>13,2</b>	<b>130,4</b>	<b>829,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>67,3</b>	<b>35,7</b>	<b>252,6</b>	<b>1600,9</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9

Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>21,2</b>	<b>13,1</b>	<b>111,3</b>	<b>648,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>37,3</b>	<b>27,3</b>	<b>136,5</b>	<b>941,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>58,5</b>	<b>40,4</b>	<b>247,8</b>	<b>1590,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0,3	0,1	8,3	34,9
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>30,2</b>	<b>36,1</b>	<b>74,6</b>	<b>743,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
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	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>38,1</b>	<b>32,3</b>	<b>115,8</b>	<b>906,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>68,3</b>	<b>68,4</b>	<b>190,4</b>	<b>1650</b>

Четверг, 1 неделя

**Завтрак**

54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>49,8</b>	<b>17,3</b>	<b>102,7</b>	<b>765,3</b>

**Обед**

54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>41,2</b>	<b>27,4</b>	<b>147,1</b>	<b>999,1</b>
Итого за день		1570	91	44,7	249,8	1764,4

Пятница, 1 неделя

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
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	110	0,4	0,4	10,8	48,8
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>21,8</b>	<b>14,8</b>	<b>105,5</b>	<b>643,4</b>

**Обед**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>59,1</b>	<b>20,2</b>	<b>135,5</b>	<b>961,4</b>
	Итого за день	1570	80,9	35	241	1604,8

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	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>17,9</b>	<b>109,8</b>	<b>676,8</b>

**Обед**

54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15,5	6,4	4,9	139
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>43,1</b>	<b>22,8</b>	<b>148,8</b>	<b>972,9</b>
	Итого за день	1570	62,2	40,7	258,6	1649,7

Вторник, 2 неделя

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6
54-23хн	Кисель из смородины	250	0,3	0,1	15,3	63,2

Пром.	Батон простой	70	5,6		166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6		136,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>33,6</b>		<b>759,4</b>
	<b>Обед</b>				
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3		6,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8		115,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3		244,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2		295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6		35,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6		65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3		164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6		119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>40,7</b>		<b>1045,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>74,3</b>		<b>1804,9</b>

Среда, 2 неделя

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1		66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5		168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9		86
Пром.	Яблоко	110	0,4		48,8
Пром.	Батон нарезной	70	5,3		183,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6		136,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>19,3</b>		<b>689,9</b>

**Обед**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3		18,7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4		168,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1		397,4
54-2хн	Компот из кураги	250	1,2		83,7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3		164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6		119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>43,9</b>		<b>951,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>112,2</b>		<b>1641,7</b>

Четверг, 2 неделя

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>27</b>	<b>19,6</b>	<b>113,8</b>	<b>740,7</b>

**Обед**

54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>43,3</b>	<b>31,4</b>	<b>145,5</b>	<b>1037,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>70,3</b>	<b>51</b>	<b>259,3</b>	<b>1777,9</b>

Пятница, 2 неделя

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>124</b>	<b>735,9</b>

**Обед**

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурца	30	0,7	3,3	1,1	36,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>37,4</b>	<b>35</b>	<b>114,6</b>	<b>923,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>56,9</b>	<b>53</b>	<b>238,6</b>	<b>1659,3</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	637,5	26,16	21,19	105,52	717,49
Средние показатели за Обед	932	43,13	27,75	133,53	956,9
Средние показатели за период	1569,5	69,3	48,9	239,1	1674,4

	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.экв мкг	C мг
Средние показатели за Завтрак	0,37	0,49	138,26	0,79	17,98
Средние показатели за Обед	0,53	0,52	405	0,31	45
Средние показатели за период	0,9	1	543,3	1,1	63

	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг
Средние показатели за Завтрак	1012,73	360	428,46	111,83	475,05
Средние показатели за Обед	1382,43	540	308,72	176,11	547,99
Средние показатели за период	2395,2	900	737,2	287,9	1023

	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
--	----------	----------	-----------	----------

Средние показатели за Завтрак	6,95	55,45	24,17	171,29
Средние показатели за Обед	9,34	90,62	44,01	280,17
Средние показатели за период	16,3	146,6	68,2	401,5