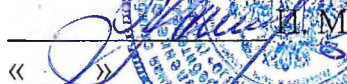


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю
в г. Невинномысске

«» И. М. Устинова
20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №23»

«» А. А. Устинов
_____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
для обучающихся
1-4 классов

Возрастная категория: с 7 - 11 лет
шестиразовое питание
Сезон: осенне-зимнее

2024/25 учебный год

Примерное 10-дневное меню для школьных завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов. Возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А		Е	Са	Р	Mg
	ДЕНЬ №3													
	Завтрак													
№211 Моги́льный/Ту те́ляйн	Омлет с сыром	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
п/п	Зеленый горошек отварной консервированный	60	1,8	0,29	4,38	34,8	0,05	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77
№1 Моги́льный/Ту те́ляйн	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
№379 Моги́льный/Ту те́ल्याна	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	2-й завтрак													
№338 Моги́льный/Ту те́ляйн	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО:	640	24,22	28,22	102,16	769,96	0,27	26,36	380,42	2,12	290,89	471,50	151,59	8,04
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (капуста квашенная)	80	1,44	0,08	2,40	18,40	0,02	24,00	0,80	0,08	38,40	24,80	12,80	0,48
№104 Моги́льный/Ту те́ляйн	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	15,65	5,28	3,02	144,93	0,22	0,45	5,00	1,58	131,43	131,43	37,80	2,02
№ 260 Моги́льный/Ту ти́ляйн	Гуляш	100	11,84	11,5	3,75	165,84	0,09	4,66	0,00	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91
№171 Моги́льный/Ту те́ляйн	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9	11,3	39,97	297,58	0,2	0,00	0,00	0,00	17,00	213,00	140,00	5,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	0,04	0,00	0,00	0,22	7,25	50,00	18,25	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00		6,90	26,10	9,90	0,33
№342 Моги́льный/Ту те́ляйн	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
	ИТОГО:	900	40,86	28,84	96,57	835,64	0,87	64,51	5,00	2,39	205,23	501,84	240,54	70,07
	ИТОГО 3 день		65,08	57,06	198,73	1605,60	1,14	90,87	385,42	4,51	496,12	973,34	392,13	78,11

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Е	Минеральные в-ва			
							В1	С	А		Ca	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ №4													
	Завтрак													
№ 182 Могильный/Туте льян	Каша молочная жидкая рисовая	220	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	135,64	109,74	17,06	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
№382 Могильный/Туте льяна	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
№3 Могильный/Туте льян	Бутерброд ы с сыром	5/15/30	5,95	11,93	14,62	189,60	0,04	0,11	79,00	0,56	141,30	104,10	1,97	1,64
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Туте льян	Фрукты по сезону (апельсины)	200	2,56	0,56	23,15	108,00	0,11	171,40	0,00	0,56	97,15	65,71	37,15	0,85
	ИТОГО:	690	17,33	17,41	106,80	663,48	0,25	171,87	111,70	2,00	387,89	331,75	75,98	3,41
	Обед													
ПП	Овощи по сезону(огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	2,50	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
№101 Могильный/Туте льян	Рассольник ленинградский	250	8,25	7,11	14,74	152,65	0,07	10,00	5,01	0,04	63,55	258,33	31,50	1,28
№297 Могильный/Туте льян	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	100/10	20,30	9,20	1,23	169,02	0,06	2,38	57,30	0,20	18,21	165,10	50,86	1,19
№ 309 Могильный/Туте льян	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
№349 Могильный/Туте льян	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	63,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,76	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	0,04	0,00	0,00	0,22	7,25	50,00	18,25	0,50
	ИТОГО:	845	39,60	24,77	105,20	797,62	0,30	71,78	62,31	3,26	135,91	574,83	141,61	67,57
	ИТОГО 4 день:		56,93	42,18	212,00	1461,10	0,55	243,65	174,01	5,26	523,80	906,58	217,59	70,98

[illegible]

Примерное 10-дневное меню для школьных завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов. Возрастная категория 7-11 лет

№ ТК по сборн+А3:О11 ику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 6													
	Завтрак													
№211 Могильный/Ту телян	Омлет с сыром	120	11,77	16,56	2,3	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
п/п	Кукуруза сахарная отварная (консервированная)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	2,88	1,20	0,02	25,20	24,60	7,80	0,22
№1 Могильный/Ту телян	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
№379 Могильный/Ту теляна	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Ту телян	Фрукты по сезону (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО:	840	23,74	28,17	104,50	769,96	0,23	24,56	336,02	2,13	304,09	458,30	147,99	7,49
	Обед													
ПП	Овощи по сезону(огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	2,50	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
№88 Могильный/Ту телян	Пци из свежей капусты с картофелем	250/10	5,35	7,06	8,13	118,23	0,1	18,48	0	2,38	35,98	72,23	26,2	1,36
№ 256 Могильный/Ту тилян	Мясо тушеное	100	22,5	19,5	0,33	266,83	0,05	0,00	0,00	0,50	13,83	103,50	26,17	3,50
№171 Могильный/Ту телян	Каша перловая	150/10	9	11,3	39,97	297,58	0,2	0,00	0,00	0,00	17,00	213,00	140,00	5,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	0,04	0,00	0,00	0,22	7,25	50,00	18,25	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№349 Могильный/Ту телян	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	63,30
	ИТОГО:	845	41,22	38,62	98,26	909,93	0,71	77,88	0,00	3,10	104,36	488,23	237,52	74,00

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Е	Минеральные в-ва			
							В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ №9													
	Завтрак													
№ 181 Могильный/Туте льян	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	135,64	109,74	17,06	0,26
№2 могильный/Тутел ьян	Бутерброды с джемом или повидлом	5/20/30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
№379 Могильный/Ту теляна	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	в	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Туте льян	Фрукты по сезону (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	20,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	ИТОГО:		26,58	19,96	118,14	866,32	0,38	77,83	52,85	6,21	584,90	510,14	117,90	4,82
	Обед													
п/п	Овощи по сезону (помидор соленый)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	0,02	5,00	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
№103 Могильный/Туте льян	Суп картофельный с макаронным изделиями	250	8,40	6,16	15,70	167,50	0,05	0,95	5,00	0,37	44,50	239,08	20,75	1,05
№244 Могильный/Туте льян	Плов из отварной говядины	100/150	8,25	9,45	6,6	144,75	0,044	140,10	1,92	3,15	16,53	94,80	14,78	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00		6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	0,04	0,00	0,00	0,22	7,25	50,00	18,25	0,50
№342 Могильный/Туте льян	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
	ИТОГО:	690	21,57	16,42	72,93	547,54	0,47	205,45	6,92	4,29	105,58	446,38	90,68	63,89
	ИТОГО 9 день:		23,17	16,82	87,93	623,54	0,59	281,45	26,92	4,69	175,58	480,38	112,68	64,09

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 10													
	Завтрак													
№223 Могильный/Ту телян	Запеканка из творога	100	19,42	10,00	14,04	227,84	0,01	0,70	265,00	0,62	118,40	237,80	18,80	2,54
№1 Могильный/Ту телян	Бутерброд с маслом	10/30	2,47	7,50	14,62	135,86	0,03	0,00	40,00	0,49	9,30	29,10	5,06	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
№382 Могильный/Ту теляна	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	2-й завтрак													
№338 Могильный/Ту телян	Фрукты по сезону (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО:		27,25	18,37	64,32	535,57	0,10	0,70	305,00	1,89	141,50	319,10	43,66	4,46
	Обед													
ПП	Овощи по сезону(огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	2,50	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
№106 Могильный/Ту телян	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
№245 Могильный/Ту телян	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,08	12,34	2,84	170,67	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
№171 Могильный/Ту телян	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9	11,3	39,97	297,58	0,2	0,00	0,00	0,00	17,00	213,00	140,00	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№389 Могильный/Ту телян	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО:	895	34,98	32,80	104,95	861,24	0,69	13,39	32,50	1,21	109,37	546,77	234,03	12,45
	ИТОГО 10 день:		62,23	51,17	169,27	1 396,81	0,79	14,09	337,50	3,10	250,87	865,87	277,69	16,91
	ИТОГО за 2 неделю:		268,05	215,36	911,82	6 750,59	4,41	672,34	6 100,42	38,11	2 326,08	4 548,65	1 317,25	249,41

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 .