

	Пирожок	30	2,25	3,54	22,32	125,1						9,3	
	ИТОГО:	555	15,624	14,913	93,525	596,65	154,62	52,23	281,46	5,75	0,43	23,06	135,58
	10 день												
Завтрак													
301	Каша пшеничная молочная с	160/5	9,591	12,226	34,942	169,11	88	26	39,1	0,1	0,3	3,1	130,1
42	Сыр порционный	15	6,51	4,5	4,6	57	132	15,25	75	0,15	0,01	2,11	39
951	Кофе на молоке	200	2,518	1,825	18,419	99,696	34	7	45		0,02		0,08
12.1	Хлеб пшеничный	60	0,27	0,27	14,94	67,93	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08		7,4
	Пирог с повидлом	60	4,717	5,444	27,306	176,49	21,9	5,6			0,3		4,1
	ИТОГО:	500	23,606	24,265	100,207	570,226	288,92	71,38	200,68	1,05	0,71	5,21	180,68

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают

Согласовано:
 ОН КФУ «Кочевская коррекционная школа»
 Директор _____
 Итого 1/3

С.В.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

№ рецептуры сборник 2010 года	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Обед													
406	Салат овощной	60	0,68	2	2,36	30,21	62,5	11,5	88,3	0,37	0,34	9,8	129,02
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	3,56	7,57	25,94	115,65	250,38	6,05	60,98	1,25	0,05	10,95	0,01
681	Макаронные изделия отварные	150	5,46	4,32	19,48	117,73	5,83	21,34	44,6	0,33	0,07		25,2
110	Гуляш из мяса птицы	90	13,95	12,45	0,53	229,95	31,2	16	114,4	1,44	0,03		8,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	69,4
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	26,71	26,76	99,94	793,24	367,81	71,39	355,38	4,57	0,58	21,83	231,73
2 день													
Обед													
	Икра кабачковая	60	1,4	5,6	7	84	126,4		30	0,5	0,03	12	137
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,49	16,02	28,58	223,77	132,6	7	16,65	1,09	0,01	1,25	89
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	19,59	6,63	0,7	140,71	67,74	2,7	67	0,25	0,13	4,36	0,01
315	Рис отварной	150	0,48	0,68	11,28	76,82	6,84	36,04	200	0,66	0,03		0,05
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	29,78	29,35	101,44	749,7	361,12	82,36	358,16	3,9	0,31	21,62	226,07
3 день													
Обед													
113	Винегрет	60	0,95	2,43	6,13	47,42	128,3	15,2	135,2	0,52	0,03	9,64	69,1
213	Рассольник со сметаной	200/10	4,6	6,05	11,87	120,02	105,85	1,13	46,8	1,18	0,14	12	140
233	Биточек мясной паровой	100	12,49	19,07	15,88	222,76	108,3	8,9	79		0,28	0,1	14
681	Греча отварная	150	8,4	7,73	6,36	124,59	15,57	41	220,2	0,73	0,22		0,2
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0	0	36,81	143,46	18		4,29	0,6			
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	29,26	35,7	106,93	786,65	387,52	82,73	528,99	4,03	0,75	21,74	223,3
4 день													
Обед													
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,62	3,05	3,36	42,81	134,2	8	136	0,06	0,03	6,3	97,8
206	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,08	1,3	25,65	154,83	98,08	5,3	7,18	1,03	0,23	0,81	69,8
	Котлета из говядины	100	10,02	20,8	10,41	213,35	63,75	2,13	76,38	0,5	0,1	0,15	28,75
321	Рагу из овощей	150	2,76	7,1	11,84	117,75	23,9	17,8	61,8	0,98	0,07	2,67	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	26,3	32,67	105,14	753,14	347,47	69,85	325,87	3,97	0,54	13,94	196,36
5 день													
Обед													
	Салат из свежей капусты	60	0,68	2	2,36	30,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	77,7
	Суп картофельный с горохом	200	10,48	7,72	24,38	129,4	219	13,6	91	0,5	0,25	1,9	0,46
307	Котлета рубленая из мяса птицы	100	10,2	9,64	7,75	187,11	70	9,25	112,38	0,26	0,05	0,33	80
681	Макаронные изделия отварные	150	5,46	4,32	19,48	117,73	5,83	21,34	44,6	0,33	0,07		25,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	69,4
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	29,88	24,1	105,6	764,14	331,41	76,95	329,69	3,01	0,51	20,07	252,76
6 день													
Обед													
	Салат из свежей капусты	60	0,66	1,81	12,26	27,72	37,37	0,16	27,61		0,03	12,45	98
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,61	8,4	14,34	107,25	145,3	7,35	26,53	0,26	0,1	7,11	0,15
608	Тефтели мясные	100	6,72	8,57	21,91	195,34	152,25	5,5	26,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Греча отварная	150	8,4	7,73	6,36	124,59	15,57	41	220,2	0,73	0,22		0,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	69,4
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		

	ИТОГО:	770	27,45	26,93	106,5	754,6	368,39	70,51	348,19	3,76	0,53	22,05	231,5
	7 день												
Обед													
	Винегрет	60	1,2	3,04	7,67	59,27	128,3	15,2	135,2	0,52	0,03	9,64	69,1
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	3,75	5,04	14,1	50,65	93,33	6,25	27,63	0,8	0,06	0,46	98,01
	Печень по-строгановски	100	11,24	11,59	5,46	315,86	117,38	4,75	100,63	0,09	0,18	2,21	39,9
315	Рис отварной	150	0,48	0,68	11,28	76,82	6,84	36,04	200	0,66	0,03		0,05
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	780	19,49	20,77	92,39	727	373,39	98,86	507,97	3,47	0,41	16,32	207,07
	8 день												
Обед													
	Икра кабачковая	60	1,4	5,6	7	84	126,4		30	0,5	0,03	12	137
204	Суп "Камедер"	200	5,25	3,04	10,86	144,06	64,3	19,2	75,6	1,37	0,09	9,67	71,7
614	Биточек куриный рубленый	100	11,08	17,9	12,25	133,33	161	26	159	1,5	0,21		2
681	Картофельное пюре	150	5,46	4,32	19,48	117,73	5,83	21,34	44,6	0,33	0,07		25,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	26,25	31,28	101,22	778,82	375,43	83,04	356,3	4,88	0,49	22,75	235,9
	9 день												
Обед													
	Салат «Свежесть»	60	0,55	1,61	1,88	24,17	61,21	9,76	20,7	0,4	0,03	10,06	121,7
	Борщ с капустой	200	13,32	17,26	15,13	269,7	59	13,6	41	0,5	0,05	3,9	0,46
511	Биточек говяжий паровой	100	10,33	17,68	15,7	208,75	174,25	11,25	50,63	0,51	0,06	1,56	7,5
694	Овощное рагу	150	3,31	1,03	6,77	118,04	44,37	18,3	83,91	1,21	0,16	10,8	30,6
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	30,33	38	93,36	845,06	366,37	89,53	240,75	4,02	0,41	30,33	160,27
	10 день												
Обед													
	Салат из свежих овощей	60	0,62	3,05	3,36	42,81	98,08	5,3	7,18	1,03	0,23	0,81	69,8
206	Суп картофельный с рыбными консервами	200	11,49	5,28	16,33	204,75	98,08	5,3	37,18	1,03	0,23	5,81	101,2
233	Биточек мясной паровой	100	12,49	19,07	15,88	222,76	108,3	8,9	79		0,28	0,1	14
315	Макаронные отварные	150	0,48	0,68	11,28	76,82	6,84	36,04	200	0,66	0,03		0,05
874	Кисель из смеси сухофруктов	200			36,81	143,46	18		4,29	0,6			
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	11,5	16,5	43,5	1	0,08		
	ИТОГО:	770	27,9	28,5	113,54	819	340,8	72,04	371,15	4,32	0,85	6,72	185,05

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают