

Утверждаю

Директор ГОКУ «Специальная

(коррекционная) школа №12

г.Иркутска



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,49	11,01
	Каша гречневая молочная	250	7,34	11,23	45,34	305,68	248
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	10,01
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	150,15	11,6
Итого за Завтрак		645	13,21	23,39	94,49	681,32	
Обед							
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	81,3	512,02
	Суп крестьянский с крупой (куриный)	300	6,96	13,4	16,4	210,66	154,01
	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (минтай)	250	16,66	12,25	17,09	272,82	339,04
	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	12,11	6,68	133,92	56
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
Итого за Обед		990	36,18	39,32	117,8	951,3	
Полдник							
	Запеканка из творога с яблоком	200	39,2	19,5	50,28	366,74	5,04
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
	Соус молочный сладкий	25	0,58	1,43	2,53	25,15	440
Итого за Полдник		425	44,38	25,93	62,61	526,89	
Итого за день		2 060	93,77	88,64	274,9	2159,51	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	160	12,1
	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	5,1
	Каша «Дружба»	250	6,11	14,11	34,29	291,15	260
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,03	12,23	44,79	11,24
Итого за Завтрак		550	16,37	19,92	85,22	576,54	
Обед	Макаронные изделия отварные	200	6,87	7,61	38,67	262,24	291
	Щи из свежей капусты с картофелем (мясные)	300	7,71	10,14	9,68	172,66	142,03
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,78	0,16	28,74	80,5	11,27
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (курица)	120	12,93	7,28	6,13	142,68	412
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	8,13
Итого за Обед		1 060	37,64	26,89	144,47	934,68	
Полдник	Бутерброд горячий с сыром	70	5,16	10,05	27,28	201,65	7,71
	Молоко кипяченое	200	5,64	6,4	9,4	125	5,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	746
Итого за Полдник		370	11,2	16,85	46,48	373,65	
Итого за день		1 980	65,21	63,66	276,17	1884,87	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком (с сахаром)	200	3,91	3,88	17,14	120,89	11,08
	Пудинг творожный запеченный с изюмом	200	21,4	19,34	38,25	448,45	319
	Соус молочный сладкий	25	0,58	1,43	2,53	25,15	440
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
Итого за Завтрак		505	31,17	25,61	96,56	762,49	
Обед							
	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43	502
	Борщ с капустой и картофелем (мясной)	300	8,56	12,29	11,34	207,26	128,02
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	120	12,46	2,71	3,18	74,69	334,02
	Запеканка овощная	250	7,09	19,99	27,93	356,89	234
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Огурец свежий	100	0,7	0,1		14	8,2
Итого за Обед		1 110	37,18	36,64	125,75	1001,87	
Полдник							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	10,02
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
	Булочка ванильная	60	4,94	4,69	39,74	236,56	563
Итого за Полдник		360	10,44	9,89	57,64	414,56	
Итого за день		1 975	78,79	72,14	279,95	2178,92	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	5,1
	Каша манная молочная жидкая	250	6,84	10,93	38,91	345,31	262
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,99	40,39	11,02
Итого за Завтрак		550	17,01	16,73	87,6	626,3	
Обед	Уха с крупой (горбуша)	300	16,55	7,14	16,79	203,61	152
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,11	0,04	15,95	47,75	521
	Запеканка капустная с отварной говядиной	250	20,21	23,16	12,29	384,74	374
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Зеленый горошек (консервированный) с растительным маслом	100	2,95	4,95	6,19	80,9	8,18
	Итого за Обед		990	48,07	36,79	108,67	969,6
Полдник	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	10,01
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	138	11,7
	Пирожки печеные из сдобного теста с рыбой(минтай)	60	4,06	7,1	23,35	152,05	543,04
Итого за Полдник		360	4,96	7,6	64,96	347,05	12,7
Итого за день		1 900	70,04	61,12	261,23	1942,95	8,1

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	150,15	11,6
	Омлет натуральный	220	14,63	22,3	4,84	270,77	301
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	138	11,7
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
Итого за Завтрак		515	20,53	34,34	74,99	726,92	
Обед	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	16,65	84,73	11,25
	Суп картофельный с бобовыми (горох), мясной	300	10,74	6,96	26,1	180,83	144,02
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Голубцы ленивые	120	9,8	9,59	5,09	152,51	372
	Овощи тушеные в молочном соусе	250	6,26	11,69	21,59	213,94	197
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	8,13
Итого за Обед		1 110	36,83	30,22	130,68	908,61	
Полдник	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5	12,18
	Яблоки, фаршированные изюмом	160	0,99	0,68	31,91	202,11	483
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
Итого за Полдник		385	5,79	5,7	61,66	418,61	
Итого за день		2 010	63,15	70,26	267,33	2054,14	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жирь	Углеводь		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,03	9,14	45,53	300,08	264
	Яйцо куриное варёное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,77	1,94	18,82	76,46	11,22
Итого за Завтрак		570	20,16	16,64	103,27	607,34	
Обед							
	Рассольник ленинградский (мясной)	300	8,07	11,89	21,01	206,64	134,02
	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	120	15,05	9,01	7,9	177,11	346,01
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Рис отварной с овощами, со сливочным маслом	180	3,1	11,94	22,43	248,3	6,18
	Огурцы консервированные	100	0,8	0,1	1,7	13	8,12
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	81,3	512,02
Итого за Обед		1 040	36,31	34,5	130,67	979,25	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром	70	5,16	10,05	27,28	201,65	7
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
	Яблоки запеченные	150	0,59	0,59	18,15	84,05	482
Итого за Полдник		420	10,35	15,64	55,23	420,7	504
Итого за день		2 030	66,82	66,78	289,17	2007,29	4,01

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	150,15	11,6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,03	12,23	44,79	11,24
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,21	16,75	46,11	295,1	268
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
Итого за Завтрак		545	11,77	28,62	97,18	658,04	
Обед							
	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43	502
	Суп картофельный с рыбой(минтай)	300	12,39	5,3	17,33	224,04	150,02
	Жаркое по-домашнему	250	20,31	25,91	24,09	353,23	369
	Огурец свежий	100	0,7	0,1		14	8,2
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
Итого за Обед		990	41,77	32,86	124,72	940,3	
Полдник							
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	138	11,7
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	10,01
	Ватрушка с джемом	50	3,17	1,6	28,51	110,54	540
Итого за Полдник		350	4,07	2,1	70,12	305,54	
Итого за день		1 885	57,61	63,58	292,02	1903,88	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	2,82	3,2	15,1	101,74	11,05
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	150,15	11,6
	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	5,1
	Омлет с зеленым горошком	240	11,39	17,63	10,28	218,28	302
Итого за Завтрак		555	24,43	37,49	64,28	710,77	
Обед							
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,78	0,16	28,74	80,5	11,27
	Свекольник (мясной)	300	8,58	12,56	12,56	207,26	131,02
	Макароны отварные с овощами	200	5,25	9,27	27,35	220,9	294
	Курица в соусе с томатом	120	7,6	11,05	3,91	148,02	405
	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,08	7,6	91,84	7,15
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
Итого за Обед		1 060	31,86	40,62	137,61	1001,12	
Полдник							
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	746
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблочным фаршем	60	3,15	3,47	26,21	231,12	543,08
Итого за Полдник		360	8,15	8,87	45,81	413,12	
Итого за день		1 975	64,44	86,98	247,7	2125,01	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло/джем	25	0,1		16,25	52,5	12,15
	Чай с молоком без сахара	200	1,47	1,62	17,33	90,3	11,04
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,21	13,37	49,77	373,28	165
Итого за Завтрак		555	16,06	15,95	121,99	684,08	
Обед							
	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	120	17,01	15,83	5,5	279,69	337,02
	Суп картофельный с клецками (куриный)	300	8,1	6,98	13,65	196,94	146,01
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Картофельное пюре	200	4,14	4,37	17,11	160,96	429
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	8,13
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,11	0,04	15,95	47,75	521
Итого за Обед		1 060	38,71	28,92	113,46	961,94	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром	70	5,16	10,05	27,28	201,65	7
	Молоко кипяченое	200	5,64	6,4	9,4	125	5,5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	10,02
Итого за Полдник		370	11,7	16,65	44,78	369,65	
Итого за день		1 985	66,47	61,52	280,23	2015,67	

Рацион: Утв. Школьники (12-18 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,99	40,39	11,02
	Соус молочный сладкий	25	0,58	1,43	2,53	25,15	440
	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	12,1
	Печенье	40	3,04	4,52	27,88	174,4	11,5
	Запеканка из творога	200	24,15	25,02	26,56	368,59	313
Итого за Завтрак		545	33,12	31,95	105,6	776,53	
Обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,96	7,12	6,39	97,55	61
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6,33	7,07	16,07	155,45	149,01
	Рагу из птицы	250	15,79	12,23	17,38	226,02	407
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	138	11,7
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	11,3
Итого за Обед		990	32,83	28,12	128,6	869,62	
Полдник							
	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5	12,18
	Яблоки, фаршированные изюмом	160	0,99	0,68	31,91	202,11	483
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
Итого за Полдник		385	5,79	5,7	61,66	418,61	
Итого за день		1 920	71,74	65,77	295,86	2064,76	11,02
Итого за период		19 720	698,04	700,45	2764,56	2033,7	440
Среднее значение за период			69,8	70	276,5	2033,7	11,02