


Утверждаю

Директор ГОКУ «Специальная

(коррекционная) школа №12

Г.Иркутска


М.В. Дмитриева
«16» декабря 2024
Иркутск № 305



ГОКУ «Специальная (Коррекционная) Школа № 12 Г. Иркутска»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Утв. Школьники (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводь		
Завтрак							
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,49	11,01
	Каша гречневая молочная	200	5,87	8,98	36,27	244,54	248
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	10,01
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	150,15	11,6
Итого за Завтрак		565	9,76	20,78	70,93	557,18	
Обед							
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	81,3	512,02
	Суп крестьянский с крупой (куриный)	250	5,8	11,17	13,67	175,55	154,01
	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (минтай)	200	13,33	9,8	13,67	218,25	339,04
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Огурец свежий	100	0,7	0,1		14	8,2
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
Итого за Обед		860	27,47	22,33	93,87	692,5	
Полдник							
	Запеканка из творога с яблоком	150	29,4	14,63	37,71	275,06	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		375	34,58	21,06	50,04	435,21	
Итого за день		1 800	71,81	64,17	214,84	1684,89	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жир	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	5,1
	Каша «Дружба»	200	4,89	11,29	27,43	232,92	260
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,03	12,23	44,79	11,24
Итого за Завтрак		470	13,17	16,74	63,87	455,31	
Обед							
	Картофель отварной	150	2,89	3,14	11,84	130,07	426
	Щи из свежей капусты с картофелем (мясные)	250	6,42	8,45	8,07	143,88	142,03
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,78	0,16	28,74	80,5	11,27
	Кнели из говядины	80	12,92	12,16	8,14	225,52	379
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	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		890	30,71	25,31	106,94	807,37	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром	50	3,69	7,18	19,49	144,04	7
	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		350	9,73	13,98	38,69	316,04	
Итого за день		1 710	53,61	56,03	209,5	1578,72	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 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	180	19,26	17,4	34,42	403,61	319
	Повидло/джем	25	0,1		16,25	52,5	12,15
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
Итого за Завтрак		455	26,57	21,88	91,96	682	
Обед							
	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43	502
	Борщ с капустой и картофелем (мясной)	250	7,13	10,24	9,45	172,72	128,02
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	80	8,31	1,81	2,12	49,79	334,02
	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	12,11	6,68	133,92	56
	Запеканка овощная	200	5,67	15,99	22,34	265,51	234
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
Итого за Обед		940	31,1	41,4	112,79	941,77	
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	50	4,11	3,91	33,11	197,14	563
Итого за Полдник		350	9,61	9,11	51,01	375,14	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	5,1
	Каша манная молочная жидкая	200	5,47	8,74	31,13	276,25	262
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,99	40,39	11,02
Итого за Завтрак		470	13,66	14,18	65,33	494,24	
Обед							
	Уха с крупой (горбуша)	250	13,79	5,95	13,99	169,67	152
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,11	0,04	15,95	47,75	521
	Запеканка капустная с отварной говядиной	200	16,17	18,53	9,83	307,79	374
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	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		860	39,62	30,67	92,31	809,51	
Полдник							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	10,01
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	118	11,7
	Пирожки печеные из сдобного теста с рыбой(минтай)	60	4,06	7,1	23,35	12,05	543,04
Итого за Полдник		360	4,96	7,6	64,96	347,05	
Итого за день		1 690	58,24	52,45	222,6	1650,8	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 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	200	13,3	20,28	4,4	246,15	301
	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
Итого за Завтрак		465	17,22	31,96	60,06	639,3	
Обед							
	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	16,65	84,73	11,25
	Суп картофельный с бобовыми (горох), мясной	250	8,95	5,8	21,75	150,69	144,02
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Голубцы ленивые	80	6,54	6,39	3,39	101,67	372
	Овощи тушеные в молочном соусе	200	5,01	9,35	17,27	171,15	197
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	8,13
Итого за Обед		940	28,88	23,22	109,21	735,64	
Полдник							
	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5	12,18
	Яблоки, фаршированные изюмом	150	0,93	0,64	29,91	189,48	483
	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	5,6
Итого за Полдник		375	5,73	5,66	59,66	405,98	
Итого за день		1 780	51,83	60,84	228,93	1780,92	31,5

Рацион: Утв. Школьники (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,42	7,31	36,42	240,06	264
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Яйцо куриное варёное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01
	Чай с молоком и сахаром	200	1,77	1,94	18,82	76,45	11,22
	Итого за Завтрак	490	16,57	14,45	79,67	484,32	
Обед	Рассольник ленинградский (мясной)	250	6,72	9,91	17,51	172,2	134,02
	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	80	10,03	6,01	5,26	118,07	346,01
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Рис отварной с овощами, со сливочным маслом	200	3,44	13,27	24,92	276,23	6,18
	Огурцы консервированные	100	0,8	0,1	1,7	13	8,12
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	507
	Итого за Обед	940	27,75	30,65	109,64	841,6	
Полдник	Бутерброд горячий с сыром	50	3,69	7,18	19,49	144,04	7
	Молоко кипяченое	200	5,64	6,4	9,4	125	5,5
	Яблоки запеченные	150	0,59	0,59	18,15	84,05	482
	Итого за Полдник	400	9,92	14,17	47,04	353,09	
Итого за день	1 830	54,24	59,27	236,35	1679,01		

Рацион: Утв. Школьники (7-11 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	200	4,97	13,4	36,89	236,08	268
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
Итого за Завтрак		465	8,55	24,91	73,47	536,02	
Обед							
	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43	502
	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,99	8,3	24,87	138,3	366
	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250	10,32	4,42	14,44	186,7	150,02
	Картофель отварной с пассированным луком	200	5,17	5,62	49,81	151,36	7,01
	Огурец свежий	100	0,7	0,1		14	8,2
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
Итого за Обед		940	36,9	19,69	161,32	790,19	
Полдник							
	Яйцо куриное варёное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	138	11,7
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	10,01
Итого за Полдник		340	5,98	5,1	41,89	257,8	
Итого за день		1 745	51,43	49,7	276,68	1584,01	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 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	50	3,3	0,6	24,15	105	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	200	9,49	14,69	8,57	181,9	302
Итого за Завтрак		485	20,55	34,19	48,08	611,39	
Обед	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,78	0,16	28,74	80,5	11,27
	Свекольник (мясной)	250	7,15	10,47	10,47	172,72	131,02
	Макаронные изделия отварные	200	6,87	7,61	38,67	262,24	291
	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 ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
Итого за Обед		980	30,4	36,57	135,74	958,72	
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		1 825	59,1	79,63	229,63	1983,23	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с молоком без сахара	200	1,47	1,62	17,33	90,3	11,04
	Повидло/джем	25	0,1		16,25	52,5	12,15
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,21	13,37	49,77	373,28	165
Итого за Завтрак		525	14,08	15,59	107,5	621,08	
Обед							
	Суп картофельный с клецками (куриный)	250	6,75	5,82	11,38	164,11	146,01
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,11	0,04	15,95	47,75	521
	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	80	11,34	10,55	3,67	186,46	337,02
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	8,13
	Картофельное пюре	200	4,14	4,37	17,11	160,96	429
Итого за Обед		940	30,04	22,18	98,26	786,68	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром	50	3,69	7,18	19,49	144,04	7
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	10,02
	Молоко кипяченое	200	5,64	6,4	9,4	125	5,5
Итого за Полдник		350	10,23	13,78	36,99	312,04	
Итого за день		1 815	54,35	51,55	242,75	1719,8	

Рацион: Утв. Школьники (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жирь	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	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
	Запеканка из творога	180	21,73	22,52	23,91	331,73	313
Итого за Завтрак		455	25,68	24,57	60,58	502,27	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,27	5,89	13,39	129,54	149,01
	Рагу из птицы	200	12,63	9,78	13,9	180,82	407
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,96	7,12	6,39	97,55	61
	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	31,31	138	11,7
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	22,2	98,4	11,3
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	12,1
Итого за Обед		860	26,96	24,19	111,34	749,31	
Полдник							
	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5	12,18
	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		375	5,39	5,61	47,9	300,55	
Итого за день		1 690	58,03	54,37	219,82	1552,13	
Итого за период		17 630	579,92	600,4	2336,86	17212,42	
Среднее значение за период			58	60	233,7	1721,2	