

1 вариант

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОУ «СКОШ»



*В.В. Яхно*  
12

В.В. Яхно  
2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Торгово-производственное  
управление»  
Л.К.Ошева  
12 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год  
для учащихся специальной коррекционной школы  
с содержанием пищевых веществ и энергии  
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

при 2-х разовом питании:  
возраст 7-11 лет, 1-4 классы  
обед - 822 ккал  
полдник - 235 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы  
обед - 952 ккал  
полдник - 272 ккал

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
<b>1-ый день</b>														
<b>Обед 7-11 лет</b>														
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>783</b>	<b>29,1</b>	<b>20,9</b>	<b>115,6</b>	<b>123,30</b>	<b>26,10</b>	<b>1,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>85,10</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>														
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>783</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>116</b>	<b>123</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>														
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90	17,70	31,10	1,52	0,007	0,12	0,06	81,90	0,00
<b>Итого:</b>			<b>452</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>76</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 12-18 лет</b>														
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90	17,70	31,10	1,52	0,007	0,12	0,06	81,90	0,00
<b>Итого:</b>			<b>452</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>76</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>
<b>2-ой день</b>														
<b>Обед 7-11 лет</b>														
49	Борщ из свежей капусты и картофелем с птицей	250/25/10	152	6,8	9,0	10,8								
154/5	Котлета, рубленая из птицы с соусом сметанным с	60/50	199,2	10,32	14,22	6,79								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>837</b>	<b>25,8</b>	<b>28,7</b>	<b>114,9</b>	<b>17,30</b>	<b>17,70</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,009</b>	<b>20,3</b>	<b>235,80</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>														
49	Борщ из свежей капусты и картофелем с птицей	250/25/10	152	6,8	9,0	10,8								
154/6	Котлета рубленая из птицы с соусом сметанно-	80/50	266	13,76	19,0	9,05								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
<b>Итого:</b>			<b>980</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>130</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>236</b>



155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	030/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
170/2	Картофельное пюре	1400	710	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,060	0,110	0,060	66,30	17,80
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>718,5</b>	<b>20,6</b>	<b>29,5</b>	<b>81,7</b>	<b>46,00</b>	<b>40,30</b>	<b>1,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>125,60</b>	<b>57,80</b>
	<b>Обед 12-18 лет</b>													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>937</b>	<b>28,4</b>	<b>49,0</b>	<b>90,7</b>	<b>29,00</b>	<b>20,50</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>71,40</b>	<b>40,04</b>
	<b>Полдник 7-11 лет</b>													
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
	<b>Итого:</b>		<b>335,9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19</b>	<b>1</b>
	<b>Полдник 12-18 лет</b>													
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
	<b>Итого:</b>		<b>336</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19</b>	<b>1</b>
	<b>9-ый день</b>													
	<b>Обед 7-11 лет</b>													
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
154/5	Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>756,5</b>	<b>25,9</b>	<b>27,8</b>	<b>97,4</b>	<b>24,20</b>	<b>23,20</b>	<b>1,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>89,60</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед 12-18 лет</b>													
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
154/2	Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	257,6	12,7	19,7	6,66								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>894,6</b>	<b>30,9</b>	<b>34,8</b>	<b>110,8</b>	<b>27,65</b>	<b>25,95</b>	<b>1,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>104,75</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник 7-11 лет</b>													
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>255</b>	<b>3,95</b>	<b>6,6</b>	<b>45,45</b>	<b>14,15</b>	<b>19,95</b>	<b>1,56</b>	<b>0,004</b>	<b>0,06</b>	<b>0,030</b>	<b>49,25</b>	<b>0,100</b>



	<b>5-11</b>	1008,9	30,9	23,64	168,05	58,5	68,2	13,01	0,02	0,34	0,139	1108,5	3
4-ый день	<b>1-4</b>	1013	32	228	156	171	64	23	0	0	0	211	19
	<b>5-11</b>	1179	37	34	173	142	42	3	0	0	0	145	1
5-ый день	<b>1-4</b>	1108,7	41,22	36,48	164,69	101,4	45,2	3,49	0,03	0,2	0,244	194,7	40,5
	<b>5-11</b>	1241,2	46,16	42,14	179,65	104,85	47,95	3,69	0,04	0,23	0,254	209,85	40,5
6-ой день	<b>1-4</b>	1018	43,2	18,29	135,8	131,5	31,4	2,64	0	0,13	0,069	95	3
	<b>5-11</b>	1018	43,2	18,29	135,8	131,5	31,4	2,64	0	0,13	0,069	95	3
7-ой день	<b>1-4</b>	1213	37	33	191	37	51	3	0	0	0	149	0
	<b>5-11</b>	1213	37	33	191	37	51	3	0	0	0	149	0
8-ой день	<b>1-4</b>	1054	24	31	162	56	40	2	0	0	0	144	59
	<b>5-11</b>	1273	32	51	171	39	21	1	0	0	0	90	41
9-ый день	<b>1-4</b>	1011,5	29,88	34,38	142,85	38,35	43,15	3	0,0235	0,18	0,099	138,85	0,1
	<b>5-11</b>	1298	39,05	43,26	184,11	55,65	64,55	4,16	0,05	0,31	0,169	203,95	3
10-ый день	<b>1-4</b>	1336	41	33	212	37	51	3	0	0	0	149	236
	<b>5-11</b>	1336	41	33	212	37	51	3	0	0	0	149	236
11-ый день	<b>1-4</b>	913	27	40	134	64	82	4	0	0	0	138	40
	<b>5-11</b>	1006	30	43	149	72	90	3	0	0	0	118	40
12-ый день	<b>1-4</b>	1253	38	46	166	152	34	2	0	0	0	146	1
	<b>5-11</b>	1253	38	46	166	152	34	2	0	0	0	146	1
13-ый день	<b>1-4</b>	1036	34	37	141	51	42	3	0	0	0	129	3
	<b>5-11</b>	1240	34	54	151	62	45	3	0	0	0	141	3
14-ый день	<b>1-4</b>	1099	39,35	28,32	123,35	16,95	23,85	1,27	0	0,08	0,044	68,75	40
	<b>5-11</b>	1099	40,45	28,51	129,05	22,45	30,5	1,62	0	0,1	0,059	88,25	40
<b>Итого: 1-4 классы</b>		15446	492	463	2237	1259	674	39	1	3	2	2062	680
<b>Итого: 5-11 классы</b>		16689	527	529	2364	1260	673	39	1	3	2	2073	648
<b>Среднее: 1-4 классы</b>		1103,29	35,14	33,07	159,77	89,95	48,16	2,76	0,07	0,19	0,14	147,30	48,59
<b>Среднее: 5-11 классы</b>		1192,07	37,64	37,78	168,83	89,99	48,08	2,76	0,07	0,20	0,15	148,08	46,26