

II вариант

СОГЛАСОВАНО:



Директор  
МОУ «СКОШ»

*[Signature]*  
12

В.В. Яхно  
2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Торгово-производственное

управление»

Л.К.Ошева

*[Signature]*  
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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
<b>1-ый день</b>														
<b>Обед 7-11 лет</b>														
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,23	0,095	0,156	147,20	13,25
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
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>722</b>	<b>27,4</b>	<b>24,3</b>	<b>107,0</b>	<b>176,10</b>	<b>67,90</b>	<b>4,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>232,30</b>	<b>13,25</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>														
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,23	0,095	0,156	147,20	13,25
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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>781</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>176</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>232</b>	<b>13</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>														
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	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
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>706</b>	<b>25,0</b>	<b>27,9</b>	<b>84,7</b>	<b>24,20</b>	<b>23,20</b>	<b>1,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,039</b>	<b>50,6</b>	<b>40,00</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								
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	80/5	247	12,69	18,51	6,64								
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
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>833</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>98</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>105</b>	<b>40</b>

248	Хлеб пшеничный	31,3	676	4,24	0,3	15,4	6,00	4,40	0,34	0,00	0,03	0,0090	20,30	0,00
249	Хлеб ржаной	32,5	667	3,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,0	0,030	0,030	39,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>812</b>	<b>32,7</b>	<b>45,9</b>	<b>79,9</b>	<b>17,30</b>	<b>17,70</b>	<b>1,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>59,30</b>	<b>40,00</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	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
252	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8								
	<b>Итого:</b>		<b>496</b>	<b>8,1</b>	<b>13,6</b>	<b>85,7</b>	<b>23</b>	<b>35,5</b>	<b>2,32</b>	<b>0,007</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>90,2</b>	<b>0,10</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
252	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8								
	<b>Итого:</b>		<b>496</b>	<b>8,1</b>	<b>13,6</b>	<b>85,7</b>	<b>23,00</b>	<b>35,50</b>	<b>2,32</b>	<b>0,007</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>90,2</b>	<b>0,10</b>
	<b>5-ый день</b>													
	<b>Обед 7-11 лет</b>													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
153/4a	Птица ,тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
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>721</b>	<b>27,0</b>	<b>22,7</b>	<b>99,8</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>													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
153/4a	Птица ,тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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>721</b>	<b>27,0</b>	<b>22,7</b>	<b>99,8</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>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
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>512</b>	<b>7,7</b>	<b>14,8</b>	<b>87,5</b>	<b>26,4</b>	<b>30</b>	<b>1,53</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>96,7</b>	<b>0,7</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
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>512</b>	<b>7,7</b>	<b>14,8</b>	<b>87,5</b>	<b>26,4</b>	<b>30</b>	<b>1,53</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>96,7</b>	<b>0,7</b>
	<b>6-ой день</b>													
	<b>Обед 7-11 лет</b>													
70	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0								
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21								
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





4-ый день	1-4	1142	36	54	149	69	76	4	0	0	0	216	158	
	5-11	1308	41	60	166	40	53	3	0	0	0	150	40	
5-ый день	1-4	1233	34,7	37,49	187,27	149,7	56,1	3,27	0,2	0,23	0,139	181,8	0,7	
	5-11	1233	34,7	37,49	187,27	149,7	56,1	3,27	0,2	0,23	0,139	181,8	0,7	
6-ой день	1-4	1150,4	36,5	36,45	175,71	86,2	24,7	2,34	0,01	0,08	0,189	125,3	236,3	
	5-11	1150,4	36,5	36,45	175,71	86,2	24,7	2,34	0,01	0,08	0,189	125,3	236,3	
7-ой день	1-4	1142	39	34	177	90	93	5	0	0	0	296	53	
	5-11	1142	39	34	177	90	93	5	0	0	0	296	53	
8-ой день	1-4	1110	38	29	139	65	67	8	2	0	0	379	4	
	5-11	1110	38	29	139	65	67	8	2	0	0	379	4	
9-ый день	1-4	1348,8	34,13	48,71	184,24	222,9	70,8	3,64	0,04	0,28	0,269	363,8	1	
	5-11	1587	42,55	68,04	197,65	238,05	76,35	3,95	0,07	0,321	0,296	391,05	1,04	
10-ый день	1-4	1410	43	41	212	35	49	3	0	0	0	141	236	
	5-11	1410	43	41	212	35	49	3	0	0	0	141	236	
11-ый день	1-4	1098	30	36	160	144	51	4	0	0	0	163	0	
	5-11	1225	35	42	174	147	39	3	0	0	0	178	0	
12-ый день	1-4	838	23	19	139	35	40	3	0	0	0	114	239	
	5-11	838	23	19	139	35	40	3	0	0	0	114	239	
13-ый день	1-4	1040	30	34	150	97	40	3	0	0	0	167	41	
	5-11	1099	33	37	154	97	40	3	0	0	0	167	41	
14-ый день	1-4	1177	36,92	39,29	169,75	170,1	63,7	3,36	0,26	0,28	0,174	209	18,5	
	5-11	1301	42,35	28,89	184,4	160,8	70	7,92	1,68	0,23	0,144	391,7	1,15	
<b>Итого: 1-4 классы</b>			16204	492	516	2380	1606	826	53	3	3	2	3073	941
<b>Итого: 5-11 классы</b>			17104	527	549	2458	1590	806	57	4	3	2	3286	906
<b>Среднее: 1-4 классы</b>			1157,39	35,12	36,83	170,00	114,72	59,01	3,81	0,21	0,21	0,17	219,48	67,24
<b>Среднее: 5-11 классы</b>			1221,74	37,63	39,23	175,55	113,58	57,56	4,07	0,31	0,21	0,17	234,69	64,73