

I вариант

СОГЛАСОВАНО:

**Директор
МОУ «СКОШ»**



В.В. Яхно
« » 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

**Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»**

Л.К.Ошева
« 30 » 09 2024г.

**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 блюд	Выход	Ккал	МБ	Ж	У	Са	Mg	Fe	АС	В1	В2	Р	С
1-ый день														
Обед 7-11 лет														
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(a)	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
Итого:			783	29,1	20,9	115,6	123,30	26,10	1,74	0,00	0,09	0,06	85,10	0,00
Обед 12-18 лет														
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(a)	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
Итого:			783	29	21	116	123	26	2	0	0	0	85	0
Полдник 7-11 лет														
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
Итого:			452	8	13	76	23	36	2	0	0	0	90	0
Полдник 12-18 лет														
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
Итого:			452	8	13	76	23	36	2	0	0	0	90	0
2-ой день														
Обед 7-11 лет														
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	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
Итого:			913	27,1	30,7	127,8	17,30	17,70	1,04	0	0,03	0,009	20,3	235,80
Обед 12-18 лет														
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								
159/1	Рис отварной	180	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
Итого:			904	29	33	117	17	18	1	0,0	0,1	0,0	59	236

170	Картофельное пюре	164,0	3,15	6,75	21,90	164,0	3,15	6,75	21,9							
222	Напиток фруктово-ягодный	0,3	0,07	18,9	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		
	Итого:		772,5	21,7	31,7	89,0	17,30	17,70	1,04	0,00	0,06	0,04	59,30	40,00		
	Обед 12-18 лет															
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		
170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3										
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		
	Итого:		970	29,0	50,4	95,1	29,00	20,50	1,15	0,02	0,07	0,06	71,40	40,04		
	Полдник 7-11 лет															
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										
	Итого:		335,9	3	2	80	10	0	0	0,2	0,0	0,0	19	1		
	Полдник 12-18 лет															
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										
	Итого:		336	3	2	80	10	0	0	0,2	0,0	0,0	19	1		
	9-ый день															
	Обед 7-11 лет															
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	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		
	Итого:		830,2	27,7	29,8	109,2	27,65	25,95	1,64	0,03	0,15	0,08	104,75	0,00		
	Обед 12-18 лет															
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										
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30										21,90
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		
	Итого:		938,8	31,9	34,8	117,9	17,30	17,70	1,04	0,00	0,06	0,04	59,30	21,90		
	Полдник 7-11 лет															
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		
	Итого:		255	3,95	6,6	45,45	14,15	19,95	1,56	0,004	0,06	0,030	49,25	0,100		

	Полдник 12-18 лет		Полдник 12-18 лет				Полдник 12-18 лет				Полдник 12-18 лет			
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
229	Булочка ванильная	100	343	7,90	8,50	58,10	19,80	33,30	1,62	0,02	0,12	0,08	89,30	0,00
	Итого:		403	8,20	8,50	73,30	28,00	38,60	2,52	0,02	0,16	0,09	99,20	3,00
	10-ый день													
	Обед 7-11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
	Итого:		897	33,4	24,7	130,3	17,30	17,70	1,04	0,00	0,06	0,04	59,30	235,80
	Обед 12-18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
	Итого:		897	33,4	24,7	130,3	17,30	17,70	1,04	0,00	0,06	0,04	59,30	235,80
	Полдник 7-11 лет													
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
229	Булочка ванильная	100	343	7,90	8,50	58,10	19,80	33,30	1,62	0,02	0,12	0,08	89,30	0,00
	Итого:		439	8	9	82	20	33	2	0,0	0,1	0,1	89	0
	Полдник 12-18 лет													
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
229	Булочка ванильная	100	343	7,90	8,50	58,10	19,80	33,30	1,62	0,02	0,12	0,08	89,30	0,00
	Итого:		439	8	9	82	20	33	2	0,0	0,1	0,1	89	0
	11-ый день													
	Обед 7-11 лет													
49	Борщ из свежей капусты и картофелем с птицей	250/25/10	152	6,8	9,0	10,8								
153	Птица, тушеная в томатном соусе	100	104	5,70	6,15	6,35								
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		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
	Итого:		753	26,1	23,6	105,5	66,80	85,50	2,65	0,03	0,42	0,18	118,25	40,00
	Обед 12-18 лет													
49	Борщ из свежей капусты и картофелем с птицей	250/25/10	152	6,8	9,0	10,8								
153	Птица, тушеная в томатном соусе	100	104	5,70	6,15	6,35								
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1								
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		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
	Итого:		809	27,8	25,2	114,0	17,30	17,70	1,04	0,00	0,06	0,04	59,30	40,00
	Полдник 7-11 лет		Полдник 7-11 лет				Полдник 7-11 лет				Полдник 7-11 лет			

155	Сосиски отварные с маслом сливочным	180	152	2,50	4,10	25,73								
159/1	Рис отварной	200	126	1,2		34,6								
201	Компот из кураги													
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
	Итого:		940	27,8	46,2	99,5	29,00	20,50	1,15	0,02	0,07	0,06	71,40	0,04
	Полдник 7-11 лет													
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
252/2	Булочка "Гребешок" с повидлом	50	163,5	4,40	5,60	23,60	25,20	19,35	0,90	0,050	0,01	0,25	59,75	0,10
	Итого:		224	5	6	39	33	25	2	0	0	0	70	3
	Полдник 12-18 лет													
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
252/2	Булочка "Гребешок" с повидлом	50	163,5	4,40	5,60	23,60	25,20	19,35	0,90	0,050	0,01	0,25	59,75	0,10
	Итого:		224	5	6	39	33	25	2	0	0	0	70	3
	14-ый день													
	Обед 7-11 лет													
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	330	20,8	5,6	17,20								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		695	30,2	14,1	63,5	8,65	8,85	0,52	0,00	0,02	0,02	29,65	40,00
	Обед 12-18 лет													
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	330	20,8	5,6	17,20								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	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
	Итого:		695	31,3	14,3	69,2	14,15	15,50	0,87	0,00	0,04	0,03	49,15	40,00
	Полдник 7-11 лет													
219	Снежок	200	166	5,2	6,4	22,0								
232/2	Булочка дорожная	50	194	3,6	7,4	28,05	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
252	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8								
	Итого:		404	9,15	14,2	59,85	8,3	15	0,75	0	0,06	0,025	39,1	0
	Полдник 12-18 лет													
219	Снежок	200	166	5,2	6,4	22,0								
232/2	Булочка дорожная	50	194	3,6	7,4	28,05	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
252	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8								
	Итого:		404	9,15	14,2	59,85	8,3	15	0,75	0	0,06	0,025	39,1	0

1-ый день	1-4	1235	37	34	192	146	62	4	0	0	0	175	0
	5-11	1235	37	34	192	146	62	4	0	0	0	175	0
2-ой день	1-4	1235	38	41	192	146	35,0	2	0	0	0	216	0,237
2-ой день	5-11	1235	40	43	192	146	34,0	2	0	0	0	255	0,237
3-ий день	1-4	1101,9	38,8	28,2	180,4	150,19	93,8	2,52	0	0,075	0,093	126,35	0,233

	5-11	1157,7	35,54	27,8	190,77	25,5	1,23	1,94	0	0,1	0,049	69,2	Мат с взвешон	
4-ый день	1-4	1067	33	30	164	142	42	33	0	0	0	145	Кочка дорожная	
	5-11	1212	37	35	177	142	42	35	0	0	0	145	Ины с взвешон	
5-ый день	1-4	1182,4	42,97	38,53	176,44	104,85	047,95	3,69	0,04	0,23	0,254	209,85	40,5	
	5-11	1285,4	47,21	42,17	186,7	94,5	39,7	3,09	0,01	0,14	0,214	164,4	62,4	
6-ой день	1-4	1018	43,2	18,29	135,8	131,5	31,4	2,64	0	0,13	0,069	95	3	
	5-11	1018	43,2	18,29	135,8	131,5	31,4	2,64	0	0,13	0,069	95	3	
7-ой день	1-4	1213	37	33	191	37	51	3	0	0	0	149	0	
	5-11	1213	37	33	191	37	51	3	0	0	0	149	0	
8-ой день	1-4	1108	25	34	169	27	18	1	0	0	0	78	41	
	5-11	1306	32	52	175	39	21	1	0	0	0	90	41	
9-ый день	1-4	1085,2	31,63	36,43	154,6	41,8	45,9	3,2	0,0335	0,21	0,109	154	0,1	
	5-11	1342	40,1	43,29	191,16	45,3	56,3	3,56	0,02	0,22	0,129	158,5	24,9	
10-ый день	1-4	1336	41	33	212	37	51	3	0	0	0	149	236	
	5-11	1336	41	33	212	37	51	3	0	0	0	149	236	
11-ый день	1-4	1006	30	43	149	80	105	4	0	0	0	157	40	
	5-11	1062	32	44	157	23	22	2	0	0	0	59	40	
12-ый день	1-4	1327	40	49	178	155	37	2	0	0	0	161	1	
	5-11	1327	40	49	178	155	37	2	0	0	0	161	1	
13-ый день	1-4	1112	36	40	154	51	42	3	0	0	0	129	3	
	5-11	1164	33	52	138	62	45	3	0	0	0	141	3	
14-ый день	1-4	1099	39,35	28,32	123,35	16,95	23,85	1,27	0	0,08	0,044	68,75	40	
	5-11	1099	40,45	28,51	129,05	22,45	30,5	1,62	0	0,1	0,059	88,25	40	
Итого: 1-4 классы			16113	508	483	2341	1245	683	39	1	3	2	2014	645
Итого: 5-11 классы			16970	536	535	2404	1160	546	35	1	2	2	1899	691
Среднее: 1-4 классы			1150,94	36,25	34,50	167,20	88,95	48,75	2,76	0,06	0,20	0,14	143,88	46,05
Среднее: 5-11 классы			1212,12	38,28	38,24	171,69	82,86	39,03	2,50	0,06	0,14	0,13	135,65	49,39