



2022 года



"Утверждаю"
директор ООО "Мария"
В.В. Пригожая

2022 года

Примерное перспективное 10-ти дневное цикличное меню
по обеспечению бесплатным двухразовым питанием детей инвалидов
При ГОКУ "СКШ №2" г. Черемхово
на учебный период (2022-2023гг)
Возраст с 11 лет и старше

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий.
(5-е издание, переработанное и дополненное)
Пермь 2013г.

ООО "Уральский региональный центр питания"
ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская
академия им акад. Е.А.Вагнера"

Школа ГОКУ "СКШ №2" г.Черемхово

дети 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		в	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe

1 день

Завтрак:

№250	Каша манная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№498	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св.	100	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№147	Суп картофельн с мак/издели	250	6,1	9,9	23,05	199	0,243	6,21	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1,92
№406	Плов из отварной птицы	200	16,8	20,9	36,45	463	0,04	0,1	0,24	0,85	4,5	207,7	37	0,3
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№512	Компот из кураги	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	122	3	3	1,5
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

2 день

Завтрак:

№253	Каша рисовая вязкая	200	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№649	Булочка (Веснушка) с сыром	80	16,05	12,95	44,25	338	0,16	11,3	0,13	2,62	145	277,6	30,8	3,05
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№24	Салат из свеж овощей	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	12,64	0	0,7	56,9	26	20	0,36
№128	Борщ из св капусты с мясом	250	9,22	12,2	23,05	191,5	0,132	0,52	0,03	0,75	96,3	262,2	21,1	1,76
№414	Рис отварной	180	6,26	7,18	28,21	230	0,068	0,01	0	0,95	15,05	60,8	7,2	0,24
№343	Рыба запеченая овощами	100	6,5	9,3	4	198	0,04	0,4	0,198	0,03	52	153	21	0,23
№109	Хлеб ржаной	50	0,62	2,02	2,94	32,5	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
№108	Хлеб пшеничный	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№519	Напиток из шиповника	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

Здень

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	200	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	169,4	43,2	0,8
№111	Бутерброд с вареной колбасой	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	145	276,6	29,8	3,05
№494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Огурцы свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,61
№153	Суп картофель и рыб консер (сайра)	250	7,6	9,27	19,06	170,5	0,11	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	0,56
№429	Картофельное пюре	180	3,78	7,81	26,5	254	0,08	2,06	0,15	0,2	98	152,45	18,2	1,4
№392	Фрикадельки мясные	100	11	11,7	7,4	189	0,05	0,01	0,037	0,6	50	101	13	0,32
№450	Соус белый с овощами	50	0,62	2,02	2,94	32,5	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№509	Компот из яблок с лимоно	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

4день

Завтрак:

№165	Суп молочный с мак/издел	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№649	Булочка нежная с сыром	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№501	Кофейный напиток на сгущеном	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№588	Кондитерские изделия	100	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№24	Салат из свеж овощей	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№140	Щи из св. капусты с мясом	250	5,6	13,6	23,2	197,6	0,175	14,87	0	2,05	124,25	88,25	34,5	2,54
№291	Макаронные изделия отварные	180	9,2	7,14	44,49	206	0,08	0	0,226	0,43	17	259,75	17,8	0,53
№381	Котлета мясная с овощами	100	7,68	8,34	11,67	213	0,08	0,5	0,07	0,5	41	148	16	0,86
№450	Соус белый с овощами	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

5 день

Завтрак:

№260	Каша "Дружба"	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№495	Чай с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№134	Рассольник ленинградский с мяс	250	6,85	10,26	33,16	221,5	0,11	5,17	0	1,15	123,01	212,9	12,65	0,64
№429	Картофельное пюре	180	3,7	3,6	13,9	180	0,08	7,2	0,177	0,7	81	62,1	19	1,87
№405	Курица тушеная	100	12,33	15,22	17,3	265	0,09	0	0,05	0,5	39	185	26	0,84
№448	Соус белый основной	72	0,62	2,02	2,94	32,5	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
№109	Хлеб ржаной	40	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№512	Компот из кураги	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

6 день

Завтрак:

№250	Каша манная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№498	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св.	100	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Огурцы свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,4
№147	Суп картофельн с мак/издели	250	5,48	13,24	22,37	197	0,11	5,2	0	1,29	90,25	64,2	17,5	1,68
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,14	44,49	178	0,089	0	0,158	0,43	17,1	243,6	19,2	0,28
№395	Сардельки отварные	80	7,5	8,6	11,2	218,8	0,051	0,4	0,074	0,03	72,5	152,2	9,2	0,23
№454	Соус томатный с овощами	50	0,62	2,02	2,94	45,2	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

7 день

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	150	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	169,4	43,2	0,8
№111	Бутерброд с вареной колбасой	60	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	145	276,6	29,8	3,05
№503	Кисель из концентрата п/я	100	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Помидоры свежие	100	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№140	Щи из св. капусты с мясом	250	6,62	10,16	27,65	199	0,233	7,7	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1
№414	Рис отварной	180	4,52	6,89	34,65	236,3	0,032	0	0,128	0,34	24,6	94,5	21,35	0,98
№405	Курица тушеная в соусе	100	12,26	13,5	4,1	262	0,02	2,3	0,113	0,5	87	112,2	16	1,38
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№519	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

8 день

Завтрак:

№260	Каша "Дружба"	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№501	Кофейный напиток на сгущеном	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№112	Фрукты св.	100	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№24	Салат из свеж овощей	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№153	Суп картофель и рыб консер (сайра)	250	6,1	9,9	23,05	199	0,243	6,21	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1,92
№429	Картофельное пюре	200	16,8	20,9	36,45	463	0,04	0,1	0,24	0,85	4,5	207,7	37	0,3
№390	Тефтеля мясная с рисом "Ежики"	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№109	Хлеб ржаной	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№108	Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	122	3	3	1,5
№512	Компот из кураги		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

9 день

Завтрак:

№256	Каша пшеничная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	133	169,4	29,5	0,56
№649	Булочка нежная с сыром	80	12,52	11,7	34,2	269	0,16	11,3	0,13	2,62	45	171,6	15,5	2,69
№495	Чай с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30	1
№588	Кондитерские изделия	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	1,8	0	0,3	40	34	25	8
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Огурцы свежие	100	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№149	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,62	10,16	27,65	199	0,233	7,7	0	1,56	150,2	260,3	20,65	1
№291	Макаронные изделия отварные	180	4,52	6,89	34,65	236,3	0,032	0	0,128	0,34	24,6	94,5	21,35	0,98
№405	Гуляш из мяса курицы	100	12,26	13,5	4,1	262	0,02	2,3	0,113	0,5	87	112,2	16	1,38
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№508	Компот из смеси с/ф	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25

10 день

Завтрак:

№253	Каша рисовая вязкая	200	6,35	10,05	36,5	280	0,19	6,2	0,1	0,38	144	169,4	43,2	0,9
№111	Батон нарезной со сл маслом	80	16,05	12,95	44,25	338	0,16	11,3	0,13	2,62	145	277,6	30,8	3,05
№501	Кофейный напиток на сгущеном	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:		22,5	23	95,75	678	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25

Обед:

№106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,4
№134	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,48	13,24	22,37	197	0,11	5,2	0	1,29	90,25	64,2	17,5	1,68
№429	Картофельное пюре	180	9,2	7,14	44,49	178	0,089	0	0,158	0,43	17,1	243,6	19,2	0,28
№381	Котлета мясная с овощами	100	7,5	8,6	11,2	218,8	0,051	0,4	0,074	0,03	72,5	152,2	9,2	0,23
№454	Соус томатный с овощами	50	0,62	2,02	2,94	45,2	0,005	0,43	0,014	0,07	22,75	8	1,7	0,07
№109	Хлеб ржаной	72	6,6	0,8	49,2	176	0,11	0	0	1,05	20	65	14	0,1
№108	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	23	115	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,55
№509	Компот из яблок с лимоном	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
	Итого:		34,6	32,4	157	1064	0,475	21	0,242	4,05	395	610	95	4,81
	Всего:		53,5	55	229,7	1627	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,25
	Всего за 10 дней		535	550	2300	16270	8,4	420	5,4	72	7200	10800	1800	102,5