

Согласовано  
Директор ГОКУ "СКШ №2"  
(Н. В. Звягина)



От " " М.П. 2022 года

"Утверждаю"  
Ген. директор ООО "Мария"

В.В. Пригожая



От " " М.П. 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 7 до 11 лет

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 2022-2023 г.г.

дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		в	с	а	е	сa	р	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		
№111	Батон нарезной со сл маслом	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3		0,56
№498	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,04	0,02	0,1	122	109	30		1,44
№112	Фрукты св.	180	0,04	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9		1
Итого:			19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5		2,2

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	200	1,6	8,6	6,2	178	0,11	11,37	0	1,35	89,25	36,25	17,5		0,78
№406	Плов из отварной птицы	150	16,8	20,9	31,9	436	0,04	0,1	0,24	0,85	4,5	207,7	37		0,3
№109	Хлеб ржаной	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8		0,66
№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:			27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89		10,53
Всего:			46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150		7,24

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	50	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3		1,8
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2		0,4
№112	Фрукты св.	180	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42		0,6
Итого:			19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5		3

Обед:

№24	Салат из свеж овощей	100	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14		0,4
№128	Борщ из св капуста с мясом	200	2,62	5,16	10,65	99,6	0,233	7,7	0	1,56	150,2	260,3	20,65		1
№414	Рис отварной	150	4,52	6,89	34,65	236,52	0,032	0	0,128	0,34	24,6	94,5	21,35		0,98
№343	Рыба запеченная овощами	80	12,26	13,5	4,1	235	0,02	2,3	0,113	0,5	87	112,2	16		1,38
№109	Хлеб ржаной	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8		0,66
№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	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3		0,6
Итого:			27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89		5,37
Всего:			46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150		7,24

## Здень

## Завтрак:

№301	Омлет натуральный	150	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	168	42,2	0,56
№111	Бутерброд с вареной колбасой	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	2,04
№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:		19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

## 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 картоф и рыб консер (сайра)	200	3,1	4,46	13,12	112,6	0,11	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	0,56
№429	Картофельное пюре	150	4,28	7,65	15,44	194,2	0,08	2,06	0,15	0,2	98	152,45	18,2	1,4
№392	Фрикадельки мясные	80	11	11,7	7,4	180	0,05	0,01	0,037	0,6	50	101	13	0,32
№450	Соус белый с овощами	30	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	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	Итого:		27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,37
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

## 4 день

## Завтрак:

№165	Суп молочный с маки/издел	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 нежная с сыром	50	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№501	Кофейный напиток на сгущенном	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№588	Кондитерские изделия	20	0,28	0,33	7,7	35	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
	Итого:		19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3

## Обед:

№24	Салат из свеж овощей	80	0,9	0,65	3,2	14,7	0,06	15	0	0,7	14	26	20	0,9
№140	Щи из св. капусты с мясом	200	5,22	7,22	11,05	186	0,132	10,23	0,03	0,49	96,3	262,2	22,98	1,05
№291	Макаронные изделия отварные	150	9,2	7,14	44,49	146	0,089	0	0,158	0,23	42,3	243,18	19,2	0,63
№381	Котлета мясная с овощами	80	8,1	9,02	11,36	165,2	0,051	0,01	0,073	0,23	89,9	148,5	8,9	0,38
№450	Соус белый с овощами	30	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	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:		27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	4,54
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

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	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№495	Чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Фрукты св.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого:			19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
<b>Обед:</b>														

№106	Помидоры свежие	80	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№134	Расольник 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	150	3,78	7,81	26,5	167,2	0,068	0,01	0	0,95	45,6	64,2	7,2	0,54
№405	Курица тушеная	80	11,99	13,5	3,2	235	0,02	1,56	0,113	0,5	122	103,2	16	0,76
№448	Соус белый основной	30	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	48	0	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого:			27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	4,02
<b>Всего:</b>			<b>46,25</b>	<b>46,75</b>	<b>200</b>	<b>1409</b>	<b>0,725</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7,24</b>
<b>бдень</b>														

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	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№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:			19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
<b>Обед:</b>														

№106	Огурцы свежие	80	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№147	Суп картофельн с ма/мздели	200	1,6	8,6	6,2	178	0,11	11,37	0	1,35	89,25	36,25	17,5	0,78
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,2	7,14	44,49	156	0,08	0	0,158	0,43	17	259,75	17,8	0,53
№395	Сардельки отварные	80	7,68	8,34	11,67	156	0,08	0,5	0,07	0,5	41	148	16	0,86
№454	Соус томатный с овощами	30	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	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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:			27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,35
<b>Всего:</b>			<b>46,25</b>	<b>46,75</b>	<b>200</b>	<b>1409</b>	<b>0,725</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7,24</b>

7 день

Завтрак:

№301	Омлет натуральный	150	9,88	11,3	46,3	348	0,19	3,4	0,1	0,38	140,8	168	42,2	0,56
№111	Бутерброд с вареной колбасой	60	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	2,04
№503	Кисель из концентрата п/я	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:		19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
	Обед:													
№106	Помидоры свежие	80	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	200	2,62	5,16	10,65	99,6	0,213	4,31	0	1,02	150,2	260,3	20,65	1,68
№414	Рис отварной	150	4,52	7,85	30,57	206,52	0,032	0	0,128	0,3	26,3	117,5	21,36	0,63
№405	Курица тушеная в соусе	80	11,99	13,5	3,2	235	0,02	1,56	0,113	0,5	122	103,2	16	0,76
№109	Хлеб ржаной	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Итого:		27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,34
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24
	8 день													
	Завтрак:													

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	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№501	Кофейный напиток на стущеном	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
	Обед:													

Обед:

№24	Салат из свеж овощей	80	0,9	0,65	3,2	14,7	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№153	Суп картоф и рыб консер (сайра)	200	5,22	7,22	11,05	186	0,132	10,23	0,03	0,49	96,3	262,2	22,98	1,05
№429	Картофельное пюре	180	16,8	20,9	31,9	436	0,04	0,1	0,24	0,85	4,5	207,7	37	0,3
№390	Тефтеля мясная с рисом "Ежики	80	11,5	14,2	21,8	191,2	0,095	10,3	0,044	1,4	40,5	105,35	24,7	1,14
№109	Хлеб ржаной	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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:		27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	10,53
	Всего:		46,25	46,75	200	1409	0,725	36	0,42	6	660	990	150	7,24

9 день

Завтрак:

№256	Каша пшеничная вязкая	200	6,28	7,5	37	262	0,16	6,16	0,08	0,28	1,33	169,4	29,5	0,56
№649	Булочка нежная с сыром	50	9,27	8,45	21,5	178	0,11	8,8	0,08	2,12	20	134	3	1,44
№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	20	0,28	0,33	7,7	35	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
Итого:			19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
<b>Обед:</b>														
№106	Огурцы свежие	80	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,2	0	0,1	89	42	14	0,4
№149	Суп картофельный с фрикадель	200	3,1	4,46	13,12	186,6	0,12	0,2	0,04	0,82	127	218,65	16,5	1,98
№291	Макаронные изделия отварные	150	5,2	8,1	15,8	194,2	0,08	2,58	0,16	0,2	98	144	18,2	0,28
№405	Гуляш из мяса курицы	80	11,5	14,2	21,8	191,2	0,095	10,3	0,044	1,4	40,5	105,35	24,7	1,14
№109	Хлеб ржаной	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	5,31
<b>Всего:</b>			<b>46,25</b>	<b>46,75</b>	<b>200</b>	<b>1409</b>	<b>0,725</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7,24</b>

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	60	12,8	9,7	31,5	247	0,11	8,8	0,08	2,12	120	240	18,3	1,8
№501	Кофейный напиток на сгущеном	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№112	Фрукты св.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого:			19,25	19,75	83	587	0,3	15	0,18	2,5	275	412,4	62,5	3
<b>Обед:</b>														
№106	Помидоры свежие	80	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15	0	0,7	56,9	26	20	0,4
№134	Рассольник ленинградский с мяс	200	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	150	9,2	7,14	44,49	156	0,089	0	0,158	0,43	17,1	243,6	19,2	0,28
№381	Котлета мясная с овощами	80	7,5	8,6	11,2	133,2	0,051	0,4	0,074	0,03	72,5	152,2	9,2	0,23
№454	Соус томатный с овощами	30	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	48	4	0,48	24	116	0,08	0	0	0,6	11	33	8	0,66
№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 лимонном	200	0,5	0	0	110	0,01	0,5	0	0	106	19	7	1,5
Итого:			27	27	117	877	0,42	21	0,24	3,5	385	578	89	4,33
<b>Всего:</b>			<b>46,25</b>	<b>46,75</b>	<b>200</b>	<b>1409</b>	<b>0,725</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7,24</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>462,5</b>	<b>467,5</b>	<b>2000</b>	<b>14090</b>	<b>7,25</b>	<b>360</b>	<b>4,2</b>	<b>60</b>	<b>6600</b>	<b>9900</b>	<b>1500</b>	<b>72,4</b>