

Утверждено:
Директор МКОУ ЦО «Каразей»
Яценко С. А.
«1» сентября 2024 год



Используемый источник: сборник технических нормативов – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В. Т. Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

Перспективное 10-дневное меню на 2024-2025 учебный год для детей-инвалидов МКОУ ЦО «Каразей» 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

8.00	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)									
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Молоко	200	3,2		3,25	5,2	250	0	0	0	0	113	10		11	0
	Завтрак															
1	Каша манная молочная	200	3,4	3,96	27,83	161		0,03	0	20	0	8,6	5,9	29,4	0,36	
2	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28		0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64	
3	Хлеб	70/10	12,1	4,5	25,1	120		0	0	0	0	10	0	26	0	
4	Бутерброд с сыром	70/20	3,56		29,2	134,4		13,6	18,4							
	Обед															
1	Салат " Морковный"	100	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1	
2	Борщ с мясом и сметаной	250/10	6,12	7	18,33	149,7		0,02	14,4	1,03	1,01	33,1	8	55,1	0,3	
3	Гречка отварная	180	5,4	3,1	32,35	211,5		0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5	
4	Гуляш из говядины	80	6,5	3,3	11,4	63,2		0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1	
5	Компот из сухофруктов	200	3,72	2,14	8,68	145,9		0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123,74	1,7	
6	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
7	Яблоко	100	0,64	-	19	80		32	22	-	0,18	12,4				
	Итого		51,64	38,49	248,21	1636,38	46,236	62,4	21,113	4,22	410,88	121,24	618,86	5,2		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8,00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	0	113	10	11	0
	Завтрак														
1	Макароны запеченные с сыром	200	2,32	3,96	28,97	161		0,02	0	20	0	4,7	16,4	50,6	0,36
2	Цикорий	200	1,69	1,72	7,42	52,26		0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Пряник	40	4,68	4,86	45,96	248,4									
	Обед														
1	Винегрет «Овощной»	100	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
2	Суп рыбный (горбуша)	250	4,02	3,66	13,48	134,56		0,08	7,12	0,2	0,38	171,7	13,48	132,3	1,06
3	Горошина	180	8,04	10,09	44,4	310,3		0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3
4	Голень запеченная, соус основной	70/30	6,5	3,3	11,4	63,2		0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Напиток лимонный	200	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
6	Конфета	20													
7	Вафля	40	3,1	3,2	11,18	84,91		10	34	-	0,14	13,2			
	Итого		40,35	45,24	252,91	1679,03	10,646	48,52	21,37	4,63	694,75	136,63	741,56	5,76	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	0	113	10	0
	Завтрак													
	1 Каша геркулесовая с курагой	200	6,4	9,7	22,3	473,6		0,1	1,14	0,22	0	254,5	19,9	0,16
	2 Чай с лимоном	200	0	0	9,8	39,9		0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04
	3 Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	1,5
	4 Коржик	50	4,68	4,86	45,96	248,4								
	Обед													
	1 Нарезка овощная с ризотом луком	50/50/5	1,2	13,07	4,1	152,8		38	25	-	-	24		
	2 Рассольник со сметаной	250/10	9,2	6,1	5,8	76,4		0,03	0,08	0,09	0,12	8,46	28,7	169,84
	3 Жаркое по-домашнему	200	8,2	19,3	6,5	392,7		0,04	0,06	0,06	1,1	197,1	0	118,3
	4 Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	89,3		0,18	19	0,03	2,06	26,72	7,52	69,6
	5 Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	1,5
	6 Апельсин	100	1,2	-	20,2	84		32	22	-	0,18	12,4		
	Итого		49,38	78,89	211,46	2171,9	70,79	67,28	0,4	3,46	70,88	130,1	672,94	4,91

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	0	113	10	11	0
	Завтрак														
1	Запеканка из творога со стущенным молоком	115/10	25,8	18	32,4	279,6		0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,9	344,9	0,84
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Конфета	25													
	Обед														
1	Салат из св. капусты, кукурузы	100	1,58	4,9	7,66	83,2		0,02	25	0	0,01	41,6	14,2	30,6	0,58
2	Свекольник со сметаной	250/10	2,16	6,4	23,3	198,3		0,01	11,8	0,04	2,18	510,2	26,4	153,5	0,29
3	Плов с мясом кур	200	16,9	5,2	36,9	286,1		0,12	6,7	0,11	1,3	139,42	24,5	254,7	0,97
4	Кисель	200	0,2	0,04	10,22	42,28		0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
5	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0,8	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Банан	100	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Итого		63,44	60,19	237,48	1696,28	0,92	46,24	1,34	6,29	1222,42	214,16	1216,02	6,52	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	113	10	11	0
	Завтрак													
1	Каша «Дружба»	200	4,12	5,14	23,21	155,48	0,05	0	0,06	0	8,77	19,76	86,48	0,88
2	Чай с лимоном	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Булочка	50	3,56		29,2	134,4	13,6	18,4						
	Обед													
1	Нарезка из свежих помидор	100	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-		24			
2	Щи со сметаной	250/10	3,7	4,04	8,68	145,9	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01
3	Макароны, терпуг припущенный, соус основной	200/70/30	13	7,6	32,3	247,2	0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19
4	Компот из кураги	200	0,18	0	3,92	26	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016
5	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Итого		44,25	57,22	187,83	1528,84	52,324	65,2	0,44	3,84	608,34	127,68	837,76	5,336

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	0	113	10	11	0
	Завтрак														
1	Суп вермишелевый	200	4,2	5,31	20,59	146,91	0,19	13,5	0,01	0,03	4,49	13,42	38,87	0,39	
2	Чай с лимоном	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1	
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
4	Булочка	50	3,56	29,2	13,4	134,4	13,6	18,4							
	Обед														
1	Солянка сборная	250/10	3,7	4,04	8,68	145,9	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01	
2	Рис отварной	200	7,5	1,98	64,5	185	0,02	2,6	0,06	1,02	93,8	4,8	217,6	0,02	
4	Гуляш из говядины	80	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1	
4	Компот с с/ф	200	3,72	2,14	8,68	145,9	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123	1,74	
5	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
6	Яблоко	100	0,64	-	19	80	32	22	-	0,18	12,4				
	Итого		46,62	42,42	265,05	1612,11	46,496	70,3	0,198	5,39	476,25	156,78	970,48	6,36	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	0	113	10	11	0
	Завтрак														
1	Каша рисовая на молоке	200	5,75	5,21	18,8	145,2		0,09	0,91	30,6	0	161,62	24,14	137,98	0,51
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Пряник	40	4,68	4,86	45,96	248,4									
	Обед														
1	Салат «Свекольный»	100	1,2	13,07	4,1	152,8		38	25	-		24			
2	Суп «Харчо»	250	6	1,9	18,6	250		0,04	0,09	0,05	0,85	103,1	25,3	208,9	0,94
3	Сложный гарнир с котлетой	200/60	13	7,6	32,3	247,2		0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19
4	Напиток из шиповника	200	0	0	9,8	39,9		0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04	0,01
5	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Конфета	20	4,68	4,86	45,96	248,4		-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		52,11	63,15	278,52	2042,7		38,72	27	30,98	3,59	807,02	140,81	970,13	4,75

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250	0	0	0	0	11,3	10	11	0
	Завтрак													
1	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	0,03	9,4	73,5	111,1	2,49
2	Цикорий	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Конфета	25												
	Обед													
1	Нарезка из помидор с луком	100/5	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-		24			
2	Борщ со сметаной	250/10	3,24	5,3	21,52	123,8	0,04	2,46	0,2	0,1	13,4	12,24	67,38	1,6
3	Перловка, рыба припущенная (горбуша), подлива из сл. масла	200/60/10	4,26	4,8	25,6	148,5	0,03	2,5	0,08	0,2	116,02	14,36	149	0,3
5	Кисель из витаминизированного концентрата	200	0,18	0	3,92	26	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016
6	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
7	Апельсин	100	1,2	-	20,2	84	32	22	-	0,18	12,4			
	Итого		33,24	55,4	187,59	1368,16	70,724	67,56	20,29	1,71	421,51	186,35	701,86	7,646

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	113	10	11	0
Завтрак														
1	Каша пшенная на молоке	200	3,38	5,21	12,98	112,47	0,05	0,45	0	0	92,93	11,93	30,41	0,36
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Коржик	50	4,68	4,86	45,96	248,4								
Обед														
1	Салат из св. капусты, сыра, чеснока	100	1	6,1	4,7	78	0,046	6,76	0,3	0,2	53,2	129	139,2	0,1
2	Суп гороховый с гречками	250/10	4,4	8,3	20,4	287,4	0,08	18,9	0,15	1,75	248,5	28,8	142,3	0,16
3	Гречка отварная	180	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5
4	Тефтели, соус основной	60/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,02	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
6	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
7	Макарин	100	3,1	3,2	11,18	84,91	10	34	-	0,14	13,2			
Итого			45,46	59,76	252,19	1838,96	10,826	61,51	0,513	4,88	757,43	279,09	848,53	4,96

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8.00	Молоко	200	3,2	3,25	5,2	250		0	0	0	0	113	10	11	0
	Завтрак														
1	Омлет натуральный	120/5	14,27	22,16	2,65	267,93		0,1	0,25	345	0,03	114,2	19,5	260,5	2,94
2	Хлеб	70	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
3	Чай с лимоном	200	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
4	Бутерброд с сыром	70/20	3,56		29,2	134,4		13,6	18,4						
	Обед														
1	Нарезка из свежих овощей	100	0,9	1,1	3,4	148,8			-	-		2,35			
2	Щи со сметаной	250/20	6,7	1,6	37,6	69,4		0,08	0,31	0,1	1,1	138,4	1,9	141,4	0,2
3	Рожки отварные, толень запеченная, соус основной	200/60/30	16,9	5,2	36,9	286,1		0,12	6,7	0,11	1,3	139,42	24,5	254,7	0,97
4	Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	89,3		0,18	19	0,03	2,06	26	7,5	69,6	0,28
5	Хлеб	80	6,8	11,2	36,9	182,4		0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Банан	100	0	0	24	96		0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Итого		60,83	55,92	254,55	1802,73	14,66	46,66	345,3	7,17	707,17	147,6	1151,22	7,59	

Итоговая таблица

	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
1	51,64	38,49	248,21		1636,38	46,236	62,4	21,113	4,22	410,88	121,24	618,86
2	40,35	45,24	252,91		1679,03	10,646	48,52	21,37	4,63	694,75	136,63	741,56
3	49,38	78,89	211,46		2171,9	70,79	67,28	0,4	3,46	706,88	130,1	672,94
4	63,44	60,19	237,48		1696,28	0,92	46,24	1,34	6,29	1220,12	214,16	1216,02
5	44,25	57,22	187,83		1528,84	52,324	65,2	0,44	3,84	608,34	127,68	837,76
6	46,62	42,42	265,05		1612,11	46,496	70,3	0,198	5,39	476,25	156,78	970,48
7	52,11	63,15	278,52		2042,7	38,72	27	30,98	3,59	807,02	140,81	970,13
8	33,24	55,4	187,59		1368,16	70,724	67,56	20,29	1,71	421,51	186,35	701,86
9	45,46	59,76	252,19		1838,96	10,826	61,51	0,513	4,88	757,43	279,09	848,53
10	60,83	55,92	254,55		1802,73	14,66	46,66	345,3	7,17	707,17	147,6	1151,22
Итого	48,732	55,668	237,579		1737,709	36,2342	56,267	44,1944	4,518	681,035	164,044	872,936
												5,9032

Используемый источник: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
Под ред. В. Т. Лапиной Москва. 2004 г. «Хлебродинформ»