

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Смоленская область, город Вязьма, ул. Воинов-Интернационалистов, д.7.

215110, тел., факс 8-(48-131) 5-44-97.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Богданова О.А. Богданова О.А.

10 *марта* 20*21* г.

**Примерное
десятидневное меню для учащихся с 7 до 10 лет,
посещающих школу-интернат
с круглосуточным пребыванием
(сезон весна - лето: действует с 1 марта)**

Составлены с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, микроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания: «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л. Марчука 1995 г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при общеобразовательных школах», «Хлебпродинформ» Москва, 2004 г., под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник технических нормативов - рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П., 2010 г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2007, «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», часть 1-2, Пермь, 2001 г., «Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений», выпуск 4 «Школьное питание», 2003 г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», А.И.Сдобнов, В.А.Цыганенков, М.И.Пересичный, К: А.С.К., 2005 г., «Сборник рецептурных блюд диетического питания для предприятий общественного питания», 2002 г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011 г.

1 день понедельник

		ВЫХОД ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕН, ККАЛ
ЗАВТРАК						
ПКК 424	Яйцо отварное	80	10,32	9,28	0,64	128
RK591-335	Кисель	200	-	-	20	76
Гост	Печенье	40	3	4,5	60	205
всего			13,32	13,78	80,64	409
ОБЕД						
М.ДЕ.ЛИ.210-101	Салат из вареной свеклы	100	1,4	3,2	8	126,5
RK138-77	Суп картофельный с горохом и курицей	250	7,44	4,92	24,8	176
RK416-255	Котлета мясная из свинины	100	10,6	14,2	8,2	226,2
RK 255-151	Каша гречневая	150	8,95	6,73	43,0	177
RK 588-333	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	3,85/2,82	1,2/0,42	26,7/29,88	127/128,4
всего			35,46	30,67	172,38	1090,1
ПОЛДНИК						
RK 629-354	Чай с сахаром	200/10			9,9	35
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,91	9,45	26,79	201,8
всего			3,91	9,45	36,69	236,8
УЖИН 1						
ТКК 21	Салат из соленого огурц	100	1,5	5,9	15,5	110
RK 303-180	Рыба припущенная	100	12,27	1,67	0,22	64,75
RK 472-241	Пюре картофельное	150	3,6	7,32	31,32	288,36
Гост	Сок	200	-	-	24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,7	128,4
всего			20,19	15,31	100,74	683,51
УЖИН 2						
RK 645-361	Кефир	200	5,6	4,3	7,7	100
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшен. с сыром	40/12	3,85/5,62	1,2/7,2	26,7	127/89,04
всего			15,07	12,7	34,4	316,04
ИТОГО:			84,11	80,79	398,15	2735,45

2 день вторник

ЗАВТРАК						
RK 257-152	Каша ячневая молочная	200	8,2	10,7	43	423
RK 637-368	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100,0
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,2	26,7	127
всего			14,85	15,1	84,5	650
ОБЕД						
ТКК 2010-103	Салат из моркови	100	2,2	0,9	15,4	75
RK 129-78	Рассольник «Ленинградский» с курицей и сметаной	250\10	10,69	7,61	38,15	180,7
RK 430-266	Запеканка картофельная с сердцем	200	13,4	25,49	50,5	360,92
RK 588-333	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			29,71	34,62	160,53	855,02
ПОЛДНИК						
RK 469-291	Макароны отварные с сыром	180	6,62	5,42	31,74	202,14
RK 646-361	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70
	Яблоко	200	0,8	-	19,6	94
всего			13,02	13,12	89,84	578,14
УЖИН 1						
RK 60-29	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,60
RK 387-237	Бефстроганов из печени	100	17,2	21	1,6	196,67
RK 255-151	Гречка отварная	150	8,95	6,73	43,0	177
Гост	Сок	200	-	-	24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	22,88	128,4
Всего			33,12	28,46	99,17	685,67
УЖИН 2						
RK 645-361	Ряженка	200	5,7	5,6	8,4	108
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,2	26,7	127
Всего			9,55	6,8	35,1	235
ИТОГО:			94,65	92,25	469,14	3003,83

3 день среда

ЗАВТРАК						
RK 284-108	Омлет	200	17,54	15,74	2,88	314,08
RK 642-360	Какао с молоком	200	4,0	4,0	26	139
Всего			21,54	19,74	28,88	453,08
ОБЕД						
М.ДЕЛИ.210-101	Салат из вареной свеклы	100	1,4	3,2	8	126,5
RK 187-79	Щи из свежей капусты со см.	250/10	2,1	5,88	10,19	101,7
М.ДЕЛИ 2007-628	Рыба жареная (минтай)	100	12,75	12,86	2,88	126,13
RK 472-291	Картофельное пюре	150	3,6	7,2	31,32	228,36
RK 588-333	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,82	0,42	29,88	128,4
Всего			22,87	30,66	99,47	762,59
ПОЛДНИК						
RK 293-172	Вареники ленивые	150	15,8	28,4	22,96	434
RK 591-335	Кисель	200	-	-	27	108,4
	Апельсин	200	1,8	-	16,8	76
Всего			17,6	28,4	66,76	618,4
УЖИН 1						
RK 60-29	Салат из вареных овощей	100	1,7	1,9	6,8	76,6
RK 401-245	Гуляш из свинины	100	9,9	10,9	3,2	148,2
RK 465-289	Рис рассыпчатый	150	4,46	4,25	45,14	241,2
СанПиП 2.4.5.2409-08	Сок	200		-	24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			18,88	17,47	109,02	686,4
УЖИН 2						
RK 645-361	Кефир	200	5,6	4,3	7,7	100
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	26,7	127
Всего			9,4	5,5	34,4	227
ИТОГО:			90,29	101,77	338,53	2747,47

4 день четверг

ЗАВТРАК						
RK 133 (I)	Вермишель молочная	250	7,33	8,67	26,83	215
RK 637-368	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
	Банан	300	4,5	0,6	65,4	285
всего			14,63	12,47	107,03	600
ОБЕД						
RK 75-35	Икра из моркови	100	1,6	7,56	9,47	100
R сборник для дет/пит/ № 43	Суп рыбный	250	11,52	6,24	34,36	218
RK 215-123	Овощное рагу с курицей	230	10,69	4,66	21,61	189,88
RK 588-33	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			27,23	19,08	121,92	746,28
ПОЛДНИК						
RK 297-174	Запеканка из творога	150	14,5	31,3	32,4	279,6
RK 629-354	Чай с сахаром	200/10			9,9	35
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшеничный со слив. маслом	40/10	4,24	10,23	29,02	218,61
всего			18,74	41,53	71,32	533,21
УЖИН 1						
ТКК 2004-91	Салат из свеклы с яйцом	100	2,9	5,75	14,05	125,5
RK 390-239	Картофель тушеный со свининой	180	10,67	13,06	23,98	297
ГОСТ	Сок	200			24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			16,39	19,23	91,91	642,9
УЖИН 2						
RK 645-361	Ряженка	200	5,7	5,6	8,4	108
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,2	26,7	127
всего			9,55	6,8	35,1	235
ИТОГО:			83,54	98,71	382,68	2757,39

5 день пятница

ЗАВТРАК						
RK 257-152	Каша пшенная	200	8,46	7,08	44,4	249,3
RK 642-360	Какао с молоком	200	4	4	40	116
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,24	10,23	29,02	218,61
Всего			16,7	21,31	113,42	583,91
ОБЕД						
RK 60-29	Салат из вареных овощей	100	1,7	4,9	6,8	76,6
RK 110-68	Борщ на м\б со сметаной	250/10	14,8	15,1	10,3	283,7
RK 403-247	Плов со свиной	180	20,62	34,5	51,37	425
RK 588-333	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	27,2	68
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,82	0,42	29,88	128,4
Всего			40,14	55,02	125,55	981,7
ПОЛДНИК						
ПКК 424	Яйцо отварное	80	10,32	9,28	9,64	128
RK 646-361	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70
ГОСТ	Печенье	40	3	4,5	60	295
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Всего			14,52	14,68	116,54	587
ИТОГО:						
			71,36	91,01	355,51	2152,61

6 день понедельник

ЗАВТРАК						
ПКК 424	Яйцо отварное	80	10,32	9,28	0,64	128
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшенич. с сл.маслом	40/10	4,24	10,23	29,02	218,61
RK 594-395	Кисель	200	-	-	27	108,4
Всего			14,56	19,51	56,66	455,01
ОБЕД						
М.ДЕЛИ 2010-101	Салат из свеклы	100	1,4	6,29	8,36	93,9
RK 139-78	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	21,99	10,17	17,39	214,8
RK 210-121	Капуста тушеная с мясом	200	15,25	11,14	11	270,25
RK 588-333	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	24,76	94,2
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	3,85/2,82	1,2/0,42	26,7/29,88	127/128,4
Всего			45,71	29,32	118,09	928,55
ПОЛДНИК						
RK 629-354	Чай с сахаром	200/10			9,9	35
ТУ 10.39.22-019-84316808-2019	Повидло	40			30,5	244
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшеничный со сл.м	40/10	4,24	10,23	29,02	218,61
Всего			4,24	10,23	69,42	497,61
УЖИН 1						
ТТК -21	Салат из соленого огурца	100	1,5	5,9	15,5	110
RK 319-194	Рыба, запеченная с	180	8,48	14,01	20,44	298,82
ГОСТ	Сок	200			24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,88	128,4
	Апельсин	200	1,8		16,2	72
Всего			14,6	20,33	106,02	701,22
УЖИН 2						
RK 645-361	Кефир	200	5,6	4,3	7,7	100
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный с сыр.	40/12	3,85/5,62	1,2/7,2	26,7	127/89,04
Всего			15,07	12,7	34,4	316,04
ИТОГО:			94,18	92,09	384,59	2898,43

7 день вторник

ЗАВТРАК						
RK 469-241	Макароны отварные с сыром					
		180	3,62	5,42	31,74	202,14
RK 642-360	Какао с молоком	200	4	4	26	139
Всего			18.02	24.47	52.94	565.14
ОБЕД						
RK 75-35	Икра из моркови	100	1,6	7,56	9,47	100
RK 187-79	Ши с курицей и	250\10	2,1	5,88	10,19	101,7
ТТК 2685	Печеночные оладьи	100	8,6	6,3	1,2	118
RK 472-291	Картофельное пюре	150	5,43	8	34,8	232,4
RK 588-333	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ 2077-	Хлеб ржаной, хлеб	40/40	3,8/2,82	1,2/0,42	26,7/29,88	127/128,4
всего			24.75	29.46	144.04	936.5
ПОЛДНИК						
ТКК 215	Сырники из творога	150	26,63	20,75	41,11	440
RK 646-361	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,9	70
	Яблоко	200	0,8		19,6	94
Всего			27.83	20.85	78.61	604
УЖИН 1						
ТТК 2004-91	Салат из вареных овощей	100	1,41	5,08	9,06	87,4
RK 401-245	Гуляш из свинины	100	9,91	10,9	3,2	148,2
RK 255-151	Каша гречневая	150	8,95	6,73	43,0	177
ГОСТ	Сок	200	-	-	24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,7	128,4
всего			23.09	23.13	108.96	633
УЖИН 2						
RK 645-361	Ряженка	150	4,3	4,2	6,3	81
ГОСТ 27844-	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,2	26,7	127
Всего			8.15	5.4	33	208
ИТОГО:			101,84	103,31	417,55	2946,64

ЗАВТРАК						
RK 257-152	Каша «Дружба»	200	6,3	8,95	34,07	241,6
RK 642-360	Какао с молоком	200	4	4	16	116
	Банан	300	4,5	0,6	65,4	285
всего			14,8	13,55	115,44	642,6
ОБЕД						
RK 60-29	Салат из вар. овощей	100	1,7	4,9	6,8	76,6
RK 129-79	Рассольник на бульоне со сметаной	250/10	4,43	5,76	28,8	219,9
RK 324-198	Котлета рыбная	100	10,3	4,2	8,2	113
RK 472-291	Картофельное пюре	150	5,43	8	34,8	232,4
RK 583-333	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	16,6	110
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			24,83	21,88	131,78	880,3
ПОЛДНИК						
RK 297-174	Запеканка из творога	200	27,8	31,3	19,06	279,6
ТТК 400	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
Всего			33,6	37,7	28,46	397,6
УЖИН 1						
RK 60-29	Салат «Винегрет»	100	1,35	3,16	7,69	91,60
RK 444-276	Курица тушеная	100	14,6	9,2	7,2	220
RK 469-291	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,74	202,14
ГОСТ	Сок	200	-	-	24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			25,39	18,2	100,51	734,14
УЖИН 2						
RK 645-361	Ряженка	200	5,7	5,6	8,4	108
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,2	26,7	127
всего			9,55	6,8	35,1	235
ИТОГО:			105,17	97,73	367,72	2889,64

8 день среда

		ВЫХОД ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ.Ц, ККАЛ
ЗАВТРАК						
RK 257-152	Каша манная	200	4,5	5,3	37,1	214,7
RK 591-335	Кисель	200	-	-	27	108,4
	Яблоко	200	0,8		19,6	94
всего			5,3	5,3	83,7	417,1
ОБЕД						
ТТК -21	Салат из соленого огурца луком	100	1,5	5,9	15,5	125
R сб для дет/ пит/ № 43	Суп рыбный	250	11,52	6,24	34,36	218
RK 215-123	Овощное рагу с кур	200	21,12	19,23	32,38	383,79
RK 588-333	Компот из св/ яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			38,56	31,74	127,87	923,69
ПОЛДНИК						
К: АСК, 2005-189	Омлет	150	17,54	25,74	2,88	314,08
RK 637-368	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	4,24	10,23	29,02	218,61
всего			24,58	39,17	46,7	632,69
УЖИН 1						
RK 75-35	Икра из свеклы	100	1,75	7,56	10,89	106,00
RK 394-242	Жаркое по-домашн	180	23,52	6,38	18,75	226,35
ГОСТ	Сок	200	-	-	24	92
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,82	0,42	29,88	128,4
всего			28,09	14,36	83,52	552,75
УЖИН 2						
RK 645-361	Кефир	200	5,6	4,3	7,7	100
ГОСТ 27844-88	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,2	26,7	127
всего			9,45	5,5	34,4	227
ИТОГО:			105,98	96,07	374,19	2753,23

		ВЫХОД ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
ЗАВТРАК						
RK 257-152	Каша пшеничная	200	14,1	10,21	71,33	393,3
RK 637-368	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
ГОСТ 27844-88 К:КАС2005-19	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,24	10,23	29,02	218,61
всего			21.14	23.64	115.15	711.91
ОБЕД						
RK 60-29	Салат из вареных овощей	100	1,7	4,9	6,8	76,6
Детпит. 1-2 ч	Свекольник на бульоне	250	13,08	6,96	7,32	225,36
ТКК 116	Ленивые голубцы	200	20,8	28,8	27,98	408
RK 588-333	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ГОСТ 2077-84 ГОСТ 27844-88	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	4,5	0,6	65,4	285
всего			42.4	42.38	115.88	1033.36
ПОЛДНИК						
К: АСК, 2005-189	Омлет	180	17,54	25,74	2,88	314,08
RK 646-361	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0
	Банан	300	4,5	0,6	65,4	285
всего			22,44	26,44	63,78	669,08
ИТОГО:			85,98	92,46	316,61	2414,35
Итого за 10 дней			917,2	946,23	3805,17	27299,04

Примечание:

1. согласно п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах вводится искусственная С – витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели после их охлаждения до 15 градусов С (для компота) и 35 градусов С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.