

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение опорно-двигательного аппарата) № 4 г. Челябинска»
(МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска»)

Худякова ул., д. 22, Челябинск, 454080, тел./факс (351) 261-09-35,
E-mail:shkola-i4@ya.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа – интернат №4 г. Челябинска

С. В. Потапчук



СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО «Комбинат питания «Лидер»

В.В. Лагута



Примерное десятидневное меню
МБОУ «Школа – интернат №4 г. Челябинска»
для обучающихся в возрасте с 3 до 7 лет

Меню для детей от 3 до 7 лет

1 день 1 недели						
Наименование блюда	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Яйцо отварное	40	№267	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	180/5	№230	5,61	5,96	28,19	188,61
Чай с молоком	180	№460	1,44	1,17	10,35	57,60
Батон нарезной	30	№576	2,25	0,87	15,42	78,3
Итого:	435		14,40	12,60	54,26	387,51
Обед						
Салат из свежей капусты	50	№1	0,73	3,00	4,20	47,00
Суп Рассольник "Ленинградский" (крупа перловая) со сметаной и пшеницей отварной	180/5/5	№100/433/366	2,82	5,02	9,72	93,46
Биточек рубленый куриный с соусом	50/30	№372/419	10,29	9,98	6,74	152,72
Рис отварной	130/5	№385	3,43	5	35,44	200,1
Компот из изюма, витамин С	150	№494	0,3	0,15	11,4	45,6
Хлеб ржаной	60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6
Итого:	660		22,37	24,05	91,56	662,48
Полдник						
Запеканка из творога со стужённым молоком	70/20	№279/471	12,57	7,10	21,60	201,20
Компот из свежих яблок	180	№486	0,10	0,10	9,96	34,50
Итого:	270		12,67	7,20	31,56	235,70
Ужин						
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	№328	18,80	14,30	25,80	307,00
Чай с сахаром	200	№457	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	50	№573	6,25	0,4	24,6	117
Итого:	450		25,25	14,80	59,70	462,00
Всего			74,69	58,65	237,08	1747,69
2 день 1 недели						
Наименование блюда	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	№234	7,16	8,48	29,14	221,6
Кофейный напиток на молоке	200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной	60	№576	4,5	1,74	30,84	156,6
Итого:	470		14,50	16,35	73,65	499,30

Второй завтрак									
Сок фруктовый	150	№501	0,75	0,15	15,15				69,00
Итого:	150		0,75	0,15	15,15				69,00
Обед									
Овощи натуральные солёные (огурец)	60	№149	0,48	0,06	1,02				6,60
Суп картофельный с бобовыми и птицей отварной	200/5	№113/366	5,85	3,46	11,70				99,34
Тефтели с соусом	50/50	№350	8,91	9,30	10,15				157,45
Макаронные изделия отварные	150/5	№256	5,55	4,95	29,60				184,50
Компот из кураги, витамин С	200	№494	1,40	0,11	13,60				62,40
Хлеб ржаной	60	№574	4,8	0,9	24,06				123,6
Итого:	780		26,99	18,78	90,13				633,89
Полдник									
Сдоба обыкновенная	50	№545	4,00	1,40	23,90				124,00
Компот из свежих яблок	200	№486	0,1	0,1	11,1				46
Фрукт свежий	100	№82	0,4	0,4	9,8				44
Итого:	350		4,50	1,90	44,80				214,00
Ужин									
Птица отварная	70	№366	11,34	8,40	0,21				121,80
Капуста тушеная	50	№380	1,00	1,70	3,80				34,50
Картофель отварной	100	№152	2,90	5,40	10,80				103,00
Кисель плодово-ягодный	200	№484			13,5				54
Хлеб пшеничный	60	№573	4,56	0,48	29,52				140,4
Итого:	480		19,80	15,98	57,83				453,70
Всего			66,54	53,16	281,56				1869,89

3 день 1 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	№268	9,05	13,72	2,26	168,00
Чай с молоком	200	№460	1,60	1,30	11,50	64,00
Батон нарезной	100	№576	7,5	2,9	51,4	261
Итого:	410		18,19	21,55	65,23	526,10
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	№501	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого:	180		0,90	0,18	18,18	82,80

Обед								
Салат из моркови и яблок		60	№22	0,60	3,66	4,50	53,40	
Суп Борщ с капустой и картофелем со сметаной и птицей отварной		180/5/5	№95/433/366	2,23	4,55	5,2	68,62	
Плов из птицы (филе грудки)		50/150	№375	12,30	8,20	24,80	287,00	
Напиток из шиповника		200	№496	0,67	0,27	18,30	78,00	
Хлеб ржаной		70	№574	5,6	1,05	28,07	144,2	
Итого:		720		21,40	17,73	80,87	631,22	
Полдник								
Булочка "Домашняя"		60	№542	4,20	6,70	27,80	189,00	
Кисломолочный напиток		180	№470	5,76	5,76	8,10	108,00	
Итого:		240		9,96	12,46	35,90	297,00	
Ужин								
Печень по-строгановски		50/50	№370	18,18	9,10	4,55	172,70	
Пюре картофельное		150	№377	4,10	6,00	8,70	105,00	
Чай с сахаром и лимоном		200/7	№459	0,30	0,10	9,50	40,00	
Хлеб пшеничный		50	№573	3,8	0,4	24,6	117	
Итого:		537		26,38	15,60	47,35	434,70	
Всего:				76,83	67,52	247,53	1971,82	

4 день 1 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0	25,06
Суп молочный с макаронными изделиями	200	№139	5,76	6,48	19,7	160,2
Какао с молоком	200	№462	3,30	2,90	13,80	94,00
Батон нарезной	70	№576	5,25	2,03	35,98	182,7
Итого:	477		15,93	13,48	69,48	461,96
Второй завтрак						
Фрукт свежий	100	№82	0,4	0,4	9,8	44
Итого:	100		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед						
Суп с рыбными консервами	200	№122	7,44	9,12	8,04	144,00
Суфле рыбное	80	№303	11,20	4,80	2,40	89,60
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	№202	8,62	6,49	37,93	263,20
Компот из свежих яблок	180	№486	0,09	0,09	9,99	41,40
Хлеб ржаной	50	№574	4	0,75	20,05	103

Итого:	665		31,35	21,25	78,41	641,20
Полдник						
Пудинг из творога с молоком сгущённым	100/30	285/471	17,26	7,85	37,35	288,80
Компот из изюма, витамин С	180	№494	0,36	0,18	13,68	54,72
Итого:	310		17,62	8,03	51,03	343,52
Ужин						
Котлета "Школьная"	50	№347	7,65	5,50	6,65	106,50
Рагу из овощей	180	№177	3,42	7,74	16,83	153
Чай с сахаром	200	№457	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	30	№573	2,28	0,24	14,76	70,2
Итого:	460		13,55	13,58	47,54	367,70
Всего:			78,85	56,74	256,26	1858,38

5 день 1 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0	25,06
Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	№235	7,46	7,44	35,72	239,60
Кофейный напиток на молоке	200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной	30	№576	2,25	0,87	15,42	78,3
Итого:	447		14,17	16,51	64,81	464,06
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	№501	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого:	180		0,90	0,18	18,18	82,80
Обед						
Свекольник со сметаной и птицей отварной	180/5/5	№98/433/366	2,6	4,75	7,61	81,76
Тефтели мясные с соусом	50/50	№350	8,91	9,30	10,15	157,45
Капуста тушеная	150	№380	3,00	5,10	11,40	103,50
Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	№495	0,54	0,09	18,09	75,60
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	650		17,45	19,69	59,28	480,11
Полдник						
Булочка Дорожная	50	№543	3,83	6,70	24,00	170,83
Кисломолочный напиток	180	№470	5,76	5,76	8,10	108,00
Фрукт свежий	100	№82	0,4	0,4	9,8	44
Итого:	330		9,99	12,86	41,90	322,83

[illegible]

Завтрак								
Сыр порционный		7	№75	1,62	2,07	0	25,06	
Омлет натуральный с маслом сливочным		100/5	№268	9,05	13,73	2,26	168,00	
Какао с молоком		200	№462	3,30	2,90	13,80	94,00	
Батон нарезной		88	№576	6,6	2,55	45,23	229,68	
Итого:		400		20,57	21,25	61,29	516,74	
Второй завтрак								
Сок фруктовый		180	№501	0,90	0,18	18,18	82,80	
Итого:		180		0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед								
Суп с рыбными консервами		200	№122	7,44	9,12	8,04	144,00	
Котлета рыбная (минтай)		70	№307	9,80	1,60	7,00	81,60	
Рис отварной		150/5	№385	4	5,73	40,9	230,9	
Компот из изюма, витамин С		180	№494	0,36	0,18	13,68	54,72	
Хлеб ржаной		60	№574	4,8	0,9	24,06	123,6	
Итого:		665		26,40	17,53	93,68	634,82	
Полдник								
Сдоба обыкновенная		50	№545	4,00	1,40	23,90	124,00	
Компот апельсиновый с яблоком		200	№488	0,50	0,20	15,60	67,00	
Фрукт свежий		100	№82	0,4	0,4	9,8	44	
Итого:		350		4,90	2,00	49,30	235,00	
Ужин								
Салат картофельный с зеленым горошком		50	№42	1,25	3,15	4,15	50,00	
Бигус с мясом		50/150	№329	18,00	13,30	5,20	213,00	
Чай с сахаром		200	№457	0,2	0,1	9,3	38	
Хлеб пшеничный		100	№573	7,6	0,8	49,2	234	
Итого:		550		27,05	17,35	67,85	535,00	
Всего:				79,82	58,31	290,30	2004,36	

3 день 2 недели

Наименование блюд		Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)		5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Каша молотная рисовая (жидкая) с маслом сливочным		180/5	№236	4,66	5,88	29,04	187,71
Кофейный напиток на молоке		200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной		30	№576	2,25	0,87	15,42	78,3

Итого:	420		9,75	12,88	58,13	387,11
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	180	№470	5,76	5,76	8,10	108,00
Итого:	180		5,76	5,76	8,10	108,00
Обед						
Овощи натуральные солёные (огурец)	60	№149	0,48	0,06	1,02	6,60
Суп Борщ "Сибирский" со сметаной и птицей отварной	200/5/5	№96/433/366	3,86	5,05	9	94,62
Котлета Школьная	50	№347	7,65	5,50	6,65	106,50
Картофель отварной	150	№152	4,35	8,10	16,20	154,50
Напиток из шиповника	180	№496	0,60	0,24	16,47	70,20
Хлеб ржаной	50	№574	4	0,75	20,05	103
Итого:	700		20,94	19,70	69,39	535,42
Полдник						
Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	№279/471	14,16	7,86	23,10	220,60
Чай с сахаром	200	№457	0,2	0,1	9,3	38
Итого:	300		14,36	7,96	32,40	258,60
Ужин						
Биточек рубленый куриный	50	№372	10,00	9,00	5,40	142,14
Макаронные изделия отварные	150/5	№256	5,55	4,95	29,60	184,50
Кисель плодово-ягодный	200	№484			15	60
Хлеб пшеничный	100	№573	7,6	0,8	49,2	234
Итого:	505		23,15	14,75	99,20	620,64
Всего:			73,96	61,05	267,22	1909,77
4 день 2 недели						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0	25,06
Яйцо отварное	40	№267	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	180/5	№234	5,53	6,00	33,73	221,10
Чай с молоком	200	№460	1,60	1,30	11,50	64,00
Батон нарезной	50	№576	3,75	1,45	25,7	130,5
Итого:	487		17,64	19,05	71,30	536,76
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	№501	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого:	180		0,90	0,18	18,18	82,80

Обед									
Салат из моркови и яблок	60		№22	0,60	3,66	4,50			53,40
Суп-лапша домашняя с птицей отварной	180/5		№128/366	2,61	3,40	8,03			71,00
Ёжики мясные с соусом	50/50		№350	8,91	9,03	10,15			157,45
Пюре картофельное	100		№377	2,70	4,00	5,80			70,00
Капуста тушеная	50		№380	1,00	1,70	3,80			34,50
Компот из свежих яблок	200		№486	0,1	0,1	11,1			46
Хлеб ржаной	50		№574	4	0,75	20,05			103
Итого:	745			19,92	22,64	63,43			535,35
Полдник									
Булочка "Домашняя"	50		№542	3,50	5,58	23,20			157,50
Компот из кураги, витамин С	180		№494	1,26	0,01	12,24			56,16
Фрукт свежий	100		№82	0,4	0,4	9,8			44
Итого:	330			5,16	5,99	45,24			257,66
Ужин									
Винегрет овощной	60		№47	0,96	3,72	3,96			52,80
Плов из птицы (филе грудки)	50/150		№375	12,30	8,20	24,80			223,00
Чай с сахаром и лимоном	200/7		№459	0,30	0,10	9,50			40,00
Хлеб пшеничный	50		№573	3,8	0,4	24,6			117
Итого:	517			17,36	12,42	62,86			432,80
Всего:				60,98	60,28	261,01			1845,37

5 день 2 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Каша молочная пять злаков с маслом сливочным	180/5	№311	6,70	11,01	8,46	235,19
Кофейный напиток на молоке	200	№465	2,8	2,5	13,6	88
Батон нарезной	30	№576	2,25	0,87	15,42	78,3
Итого:	420		11,79	18,01	37,55	434,59
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	№501	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого:	180		0,90	0,18	18,18	82,80
Обед						
Салат из свеклы	60	№26	0,84	3,66	4,56	54,60
Суп овощной со сметаной и птицей отварной	180/5/5	№116/433/366	2,37	4,61	4,73	67,9
Гуляш (свинина)	50/50	№327	20,00	19,50	3,30	258,00

Каша гречневая рассыпчатая	150/5	№202	8,62	6,49	37,93	263,20
Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	№495	0,54	0,09	18,09	75,60
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	735		34,77	34,80	80,64	781,10
Полдник						
Булочка "Дорожная"	50	№543	3,58	6,70	24,00	170,80
Напиток из шиповника	180	№496	0,60	0,24	16,47	70,20
Фрукт свежий	100	№82	0,4	0,4	9,8	44
Итого:	330		4,58	7,34	50,27	285,00
Ужин						
Шницел натуральный рыбный (минтай)	50	№310	7,33	0,67	3,53	49,33
Картофель отварной	150	№152	4,35	8,10	16,20	154,50
Чай с сахаром	200	№457	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	20	№573	1,52	0,16	9,84	46,8
Итого:	420		13,4	9,03	38,87	288,63
Всего:			65,44	69,36	225,51	1872,12

Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативно и справочный технический документ для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домах, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждениях.

Сборник необходим при проведении надзорных и экспертных мероприятий специалистами Роспотребнадзора и врачами-экспертами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии», студентам, аспирантам и преподавателям вузов.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/

Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. И испр. – Пермь, 2021. – 410с.