

УТВЕРЖДАЮ:
Директор краевого государственного бюджетного
образовательного
учреждения для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная
школа-интернат № 4»



[Handwritten signature]

Беляева О.Е.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**краевого государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»**

12-18 лет

В питании учащихся используются йодированные продукты:

- 1) хлеб;
- 2) молоко;
- 3) соль.

Третьи блюда (компот, кисель, чай) в обед витаминизируются из расчета 60 мг на одного ребенка. **Витаминизация блюд** производится на пищеблоке диетсестрой непосредственно перед их раздачей.

Четырнадцатидневное меню рассчитано по нормам питания, согласно Постановлениям Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 СанПиН 2.4.5.2409-08, для школьников от 12 до 18 лет, совместно для мальчиков и девочек.

Четырнадцатидневное меню разработано согласно «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Киев «А.С.К.» 2002г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» М 1955 (Сдобные хлебобулочные изделия)

Нормы физиологических потребностей Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.)

Химический состав блюд рассчитан согласно «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А. Покровского, М., 1976г

Химический состав и калорийность по примерному четырнадцатидневное меню

День	Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	ККалл
1	89,5	92,7	381,0	1200	18,0	1,2	1,3	68,0	2720,0
2	89,5	91,7	371	1183	17,2	1,3	1,45	69,6	2720,3
3	88,7	89,95	389	1105	17,8	1,36	1,58	68,3	2720,2
4	91,0	89,5	342	1252	17,2	1,4	1,54	68,7	2720,0
5	88,9	90,8	381,2	1281	17,6	1,3	1,5	72,2	2720,5
6	89,7	94,3	365,6	1212	17,6	1,3	1,5	73,3	2720,2
7	88,3	91,8	376,8	1119	16,95	1,3	1,5	69,6	2720,3
8	89,6	91,2	376,7	1198	18,7	1,3	1,6	72,1	2720,7
9	90,7	89,3	338,1	1154	17,5	1,3	1,5	69,1	2720,1
10	88,5	87,8	371	1124	16,4	1,3	1,5	65,9	2720,2
11	88,9	90,5	374,8	1177	17,1	1,5	1,6	73,2	2720,3
12	88,2	90,1	376	1200	17,1	1,3	1,5	69,0	2720,5
13	89,7	90,9	374,5	1177	17,7	1,5	1,6	70,2	2720,1
14	86,4	93,4	368	1113	16,5	1,3	1,5	72,1	2720,5
ср/сут	89,1	90,9	370,4	1178	17,4	1,3	1,5	70,1	2720,3
норма	77	79	335	1100	12	1,2	1,4	60,0	2720,0

1 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	390 10 958	Каша кукурузная Хлеб пшеничный Сыр Чай с сахаром	250 60 12 230									
				16,0	21,0	80,0	220	1,96	0,24	0,31	10	562
2 завтрак		Вафли Чай с сахаром	20 200									
				1	1	26	4,02	0,3	0,046	0,038	6,1	182,1
обед	169 591/798 378 736 868	Расщельник с картофелем сметана Котлета из говядины Макароны отварн. Салат из св капусты Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из с/ф	300 110 200 110 40 50 200									
				31	25	92	385	4,2	0,42	0,4	29,1	830
полдник		Сок фруктов. Булка домашняя Фрукты	200 65 200									
				8	12	60	1,5	1,1	0,08	0,04	2,5	364,0
ужин	461-462 355 41 943	Капуста тушеная с мясом(говяди на) Салат из свеклы Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром	250 80 80 10 200									
				19	21,7	90	275	3,0	0,3	0,35	16	658
2 ужин	966	Варенец	200	4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	124
итого				89,5	92,7	381,0	1200,	18	1,2	1,3	68	2720

2 день(12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
завтрак	390 42 959	Омлет нат. Хлеб пшеничный Масло Какао на молоке	250									
			60									
			10									
			230									
				17	16	86	201	1,7	0,5	0,4	14	566
2 завтрак	1103	Печенье Чай с сахаром	27 200									
				3	3	21	26	1,8	0,16	0,22	8,15	153
обед	196 614 323 882	Борщ с капустой и картофелем сметаной Картоф.пюре Рыба запеченная с овощами Салат из св. томатов и огурцов с раст.м Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель	300									
			200									
			140									
			110									
			40									
			50									
			200									
				26	27	80	439	4,6	0,56	0,51	21,6	847
полдник		Фрукты Ватрушка Йогурт	200 70 200									
				7	9	79	2,2	1,5	0,1	0,09	16	387,2
ужин	420 619 319 41 943	Запеканка карт.с говядиной Салат с морковью и яблоком Хлеб пшеничный Сыр Чай с сахаром	250									
			100									
			70									
			12									
			200									
				19,1	19,9	84,3	281	3,2	0,32	0,35	15,2	640,1
2 ужин	966	Ряженка	200									127
				3,8	9,3	15,3	189	0,15	0,06	0,25	1,06	127
итого				89,5	91,7	371	1183	17,2	1,3	1,45	69,6	2720,3

3 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	235 42 958	Пудинг творожный с изюмом и сг.молоком Хлеб пшеничный Масло Кофейный напиток с молоком	230\20									
			60									
				15.3	13.1	65.3	213	2.4	0.23	0.38	13.1	518
2 завтрак		Чай с сахаром Вафли	200									
			20									
				10.2	11.3	40.7	25.9	0.6	0.22	0.08	8.15	264
обед	200 315/586 868	Суп картофельный с фрикадельками сметана Кнели куриные Макароны отв. с маслом Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф Салат из св. овощей	300									
			105									
			200									
			50									
			60									
			200									
			110									
				29.3	30.2	126.2	475	5.3	0.42	0.51	29.1	880
полдник		Фрукты Булочка школьная Сок фруктов.	200									
			70									
			200									
				8	12	59	1,5	1,2	0,1	0,05	2,3	310
ужин	502 335 424 41 943	Жаркое по домашнему Свекольная котлета Яйцо вареное хлеб пшеничный масло сливочное Чай с сахаром	300									
			100									
			40									
			70									
			10									
			200									
				20.6	20.4	92.1	275	3.5	0.33	0.26	15.6	621,2
2 ужин	966	Йогурт	200									
				5.1	9.0	5.7	189	0.15	0.06	0.25	1.05	127
итого				88,7	89.95	389	1105	17,8	1.36	1.58	68,3	2720,2

4 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	390	Каша пшеничная	250									
	42 959	Хлеб пшеничный Сыр Какао на молоке	60 12 230									
				16,	16,8	72,4	203	2,9	0,22	0,31	13	512
2 завтрак	1103	Чай с сахаром печенье	200 27									
				4,6	12,3	40,7	25,9	0,6	0,22	0,08	8,15	264
обед	170	Суп гороховый с картоф.	300									
	642 679 736 882	сметана Запеч. Куриный окорочок Гречневый г-р Салат из отварн. свеклы с черносл. Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель	10 140 250 100 60 70 200									
				35	27,6	138,	487	4,9	0,45	0,54	24,2	898
полдник		Фрукты Йогурт Ватрушка с творогом	200 200 75									
				12	8	6	235	1,5	0,2	0,1	2,3	298
ужин	467	Рыба запеченная по русски с картоф.	300									
	336 41 943	Хлеб пшеничный Сливочное масло Чай с сахаром	60 10 200									
				19	15,8	84,1	273	3,1	0,32	0,36	16	621
2 ужин	966	Снежок	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,1	127
Итого				91,	89,5	342	1252	17,2	1,4	1,54	68,7	2720

5 день (12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	390 42 958	Каша овсяная	250									
		Хлеб пшеничный	60									
		Сыр	12									
		Кофейный напиток с молоком	230									
				16,3	12,1	68,3	254	2,3	0,29	0,29	11,9	573
2 завтрак		Чай	200									
		Вафли	20									
				10,2	1,23	50,2	4,02	0,3	0,046	0,038	6,1	221,3
обед	206 582 723 868	Суп из рыбной консервы	300									
		Карт. пюре	250									
		Суфле из печени	140									
		Сельдь солен.(филе)	100									
		Хлеб пшеничный	60									
		Хлеб ржаной	50									
		Компот с/ф	200									
				28,1	37,6	120,6	385	5,6	0,54	0,48	23	936
полдник		Фрукты	200									
		Сок фрукт.	200									
		Бутерброд с повидлом	65									
				6	4	5	174	0,8	0,04	0,06	1,2	248
ужин	486 683 424 41 943	Картоф. тушен. с овощами	300									
		Яйцо вареное	40									
		Хлеб пшеничный	80									
		Масло сливочное	10									
		Чай с сахаром	200									
				19,8	19,9	93,7	275	3,2	0,35	0,41	19	612,2
2 ужин		Варенец	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				88,9	90,8	381,2	1281	17,6	1,3	1,5	72,2	2720,5

6 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	235 42 959	Каша ячневая Хлеб пшеничный сыр Чай	250 60 10 230									
				16,1	14,3	69,3	229	1,8	0,29	0,32	13	545
2 завтрак	1103	Какао Печенье	200 27									
				4,51	11,3	41,3	26	0,6	0,22	0,08	8,21	270
обед	205 608 704 882	Суп с клецками сметана Гуляш из говядины Перлов. гарнир Хлеб ржаной хлеб пшеничный Кисель Отварная свекла	300 10 140/50 250 60 70 200 100									
				32,1	28,1	131,1	482	5,5	0,38	0,53	23	934
полдник		Сок фрукты вафли	200 200 20									
				6	4	8	123	0,7	0,02	0,07	12	228
ужин	353 620 41 943	Рыбный рулет хлеб Макароны отв. Масло сливочное Чай с сахаром Хлеб пшенич.	140 200 10 200 80									
				20,5	17,6	90,2	265	2,9	0,33	0,3	16	614,2
2 ужин	966	Ряженка	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,1	129
итого				89,7	94,3	365,6	1212	17,6	1,3	1,5	73,3	2720,2

7 день (12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	390 42 958	Каша	250									
		пшеничная										
		Хлеб	60									
		пшеничный масло	10									
		Кофейный напиток с молоком	230									
				15,4	15,8	67	260	2,4	0,34	0,32	12	560
2 завтрак		Чай	200									
		Гренки с сыром	40/12									
				10,2	1,23	50,2	4,02	0,3	0,046	0,038	6,1	220,3,
обед	213 349 624 868	Суп овощной с зелен.горошком	300									
		Картофельное пюре	200									
		Рыба туш. с овощами	140									
		Хлеб ржаной	50									
		Хлеб пшеничный	50									
		Компот с/ф	200									
		Салат из св. овощей	110									
				27	36,6	130,2	455	5,2	0,45	0,56	24	992
полдник		Сок фрукт.	200									
		Печенье	27									
				5	4	7	120	0,5	0,02	0,06	11	124
ужин	510 310 424 41 945	Тефтели из говядины с рисом	140									
		Овощи припущенные в молочном соусе	250									
		Хлеб пшеничный	80									
		Масло сливочное	10									
		Чай с молоком	200									
						19,2	21,3	83,7	201	3,9	0,3	0,35
2 ужин	966	Йогурт	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				88,3	91,8	376,8	1119	16,95	1,3	1,5	69,6	2720,3

8 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	390 42 959	Каша рисовая Хлеб с сыром Какао на молоке	250									
			60/12 230									
				16,2	16,3	69	269,3	2,2	0,29	0,35	13,5	512,3
2 завтрак	1103	Чай вафли	200									
			20									
				4,62	12,3	40,7	25,9	06	022	0,08	8,15	264
обед	196 561 688 736 882	Суп с фасолью и картофелем сметана Плов из говядины Салат из св. капусты Хлеб пшен. Хлеб ржан. Кисель	300									
			10									
			220									
			100									
			40									
			40 200									
				29,9	26,5	125,2	425	5,1	0,41	0,52	23,5	885,5
полдник		Йогурт Фрукты Пирог с повидлом	200									
			200									
			75									
				8	7	14	132	0,7	0,08	0,1	12	245,9
ужин	464 320 424 41 943	Яйцо варен. Овощное рагу с мясом Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром	40									
			270									
			80									
			10									
			200									
				22,3	19,9	91,1	289	3,4	0,3	0,32	16	686
2 ужин	966	Снежок	200									
				4,5	9,0	10,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				89,6	91,2	376,7	1198	18,7	1,3	1,6	72,1	2720,7

9 день (12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
завтрак	319 42 958	Суп молочный с макарон. изд.	250									
		Хлеб пшеничный масло Кофейный напиток с молоком	60 10 230									
				14,5	16,1	70	200	1,3	0,26	0,31	12	552,3
2 завтрак		Чай печенье	200 27									
				10,2	1,23	50,2	4,02	0,3	0,046	0,038	6,1	201,5
обед	176 608 708 882	Суп свекольник с кароф. и смет.	300 10									
		Котлета рыбн. Картоф.пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Салат из св. овощей	120 200 40 40 110									
				28,3	35,6	130	486	6,2	0,53	0,48	24	977
полдник		Сок фрукт.	200									
		Фрукты Булочка с сыром	200 70									
				6	8	12	126	0,1	0,1	0,2	13	248,2
ужин	616 711 41 943	Макароны запеч. с яйцом	250									
		Пюре морковн. Хлеб пшеничный Масло сл Чай с сахаром	100 70 10 200									
				19,2	17,1	82,2	275	3,5	0,36	0,39	16	614,5
2 ужин	966	Варенец	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				90,7	89,3	338,1	1154	17,5	1,3	1,5	69,1	2720,1

10 день (12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	384 42 959	Каша манная Хлеб пшеничный сыр Какао на молоке	250									
			60 12 230									
				19,2	16,2	69	230	2,3	0,25	0,3	12	554,2
2 завтрак	1103	Чай вафли	200									
			20									
				4,62	12,3	40,7	25,9	0,6	0,22	0,08	8,15	264
обед	208 637 299 868	Суп рассольник по домашн. Смет. Котлеты курин. Горхов.пюре Салат из св. овощей Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф	300									
			10 110 200 110 50 50 200									
				29	27,6	119,8	395	4,6	0,41	0,48	28	905,6
полдник		Йогурт Фрукты Пирог с творогом	200									
			200 70									
				8	5	12	122	0,07	0,1	0,08	36	256
ужин	503 334 41 943	Рыба запеченная с яйцом Морковная котлета Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Масло сл Чай с сахаром	300									
			100 40 50 10 200									
				19,2	19,9	85,2	285	3,1	0,29	0,38	16	613,2
2 ужин	966	Ряженка	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				88,5	87,8	371	1124	16,4	1,3	1,5	65,9	2720,2

11 день (12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	235 42 958	Каша пшен. Хлеб пшеничный сыр Чай	250									
			60									
			12									
			230									
				15,9	16,9	68	210	2,3	0,29	0,31	16	504,2
2 завтрак		Какао печенье	200									
			20									
				10,2	1,23	50,2	4,02	2,3	0,46	0,038	6,1	234,1
обед	186 601 736 868	Суп с клецками сметана Гречнев.гарн. Окорочок запечен. Салат из свеклы с черносливом Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот с/ф	300									
			10									
			250									
			130									
			100									
			40									
			50									
			200									
				29,1	32,1	123	415	4,5	0,45	0,51	23	979
полдник		Сок Булочка школьн. Фрукты	200									
			75									
			200									
				6	8	12	130	0,07	0,1	0,08	28	265
ужин	469 693 41 943	Рыба с овощами Картофель тушеный в молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром	130									
			200									
			80									
			10									
			200									
				19,2	19,8	87,3	289	2,8	0,28	0,39	16	611
2 ужин	966	Йогурт	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				88,9	90,5	374,8	1177	17,1	1,5	1,6	73,2	2720,3

12 день (12-18)

	Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
завтрак	390 42 959	Каша геркулес Хлеб пшеничный Сыр Какао на молоке	250 60 10 230									
2 завтрак	1103	Чай вафли	200 20									
				4,62	12,3	40,7	25,9	0,6	0,22	0,08	8,15	264
обед	221 536 730 882	Щи со свеж.капус. сметана Перлов.гарнир Ленивые голубцы Салат из св. овощей Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель	300 10 200 120 100 50 60 200									
полдник		Йогурт Бутерброд с повидлом Фрукты	200 70 200									
ужин	510 683 310 424 41 943	Жаркое по домашнему Яйцо вареное Хлеб пшеничный Масло сливочное Чай с сахаром	300 40 60 10 200									
2 ужин	966	Снежок	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				88,2	89,6	376	1200	17,1	1,3	1,5	69	2720,5

13 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
завтрак	390 42 958	Каша пшеничная	250									
		Хлеб пшеничный сыр Кофейный напиток с молоком	60 10 230									
				16,1	15,9	69,2	229	2,5	0,29	0,32	14,1	520,2
2 завтрак		Чай	200									
		Гренки с сыром	40/12									
				10,2	1,23	50,2	4,02	2,3	0,46	0,038	6,1	217,3
обед	202 619/792 704 868	Суп с макарон. изд. сметана	300 10									
		Биточки из печени в смет. соусе	140/50									
		Свекольное пюре	100									
		Хлеб ржаной	50									
		Хлеб пшеничный	60									
		Компот с/ф	200									
				29,3	34,9	123,2	418	4,1	0,45	0,54	23	999
полдник		сок	200									
		вафли	20									
				6	8	12	112	0,05	0,03	0,07	18	235,2
ужин	345/798 41 943	Рулет картофельный с мясом	270									
		Помидор свежий	70									
		Хлеб пшеничный	50									
		Масло сливочное	10 200									
		Чай с сахаром										
				19,6	19,9	86,2	287	2,6	0,31	0,36	16	621,3
2 ужин	966	Варенец	200									
				4,5	9,0	5,7	189	0,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				89,7	90,9	374,5	1177	17,7	1,5	1,6	70,2	2720,1

14 день (12-18)

	Сборник рецептов	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	минералы		витамины			ккал
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
завтрак	390 42 959	Каша кукурузная	250									
		Хлеб пшеничный сыр Какао на молоке	60 10 230									
				15,4	15,8	67	220	2,4	0,25	0,31	14	510,5
2 завтрак	1103	Чай	200									
		Вафли	20									
				4,62	12,3	40,7	25,9	0,6	0,22	0,08	8,15	264
обед	226 626 310 882	Суп гороховый	300									
		Голубцы с мясом и рисом	250									
		Картофель отварной с маслом	100									
		Хлеб пшеничный	80									
		Кисель Морковь отварная	200 100									
				32,1	28,2	129	385	4,1	0,43	0,52	23	916
полдник		Сок фрукты печенье	200 200 27									
				4	5	7	11	0,04	0,02	0,01	11	188,
ужин	508/796 314 424 41 943	Рыба запеченная в молочном соусе	140									
		Овощи припущенные в мол.соусе	170									
		Огурец свежий	40									
		Хлеб пшеничный	50									
		Масло сливочное	60									
		Чай с сахаром	10									
			200									
				19,8	21,1	87,1	285	3,2	0,25	0,36	16	715
2 ужин	966	Йогурт	200									
				4,5	9,0	5,7	189	1,15	0,06	0,25	1,05	127
итого				86,4	93,4	368	1113	16,5	1,3	1,5	72,1	2720,5

Прошнуровано,
пронумеровано, скреплено
печатью

16/11/2024

Директор

О.Е. Белова

2024

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

