

Согласовано:
 Директор "Специальной школы № 27"
 ФИО: Ваулина С.А.
 Подпись: Ваулина
 01 января 2025 г



Утверждаю:
 ООО "Социальное питание"
 Подпись: [Signature]



Примерное циклическое 10-ти дневное меню на Завтраки и обеды на 2025 учебный год
 для Государственного казенного общеобразовательного учебно-воспитательного учреждения "Специальная школа № 27 открытого типа" г. Н.Новгорода

День 1 понедельник 1-ая неделя дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
97	Сыр порционно	10	7,1	9,10	0,00	111,00	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,00	16	84	56	1,2	0,08	20	0
272	Каша молочная рисовая с маслом	205	6,2	8,50	31,60	228,00	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
582	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	<i>Всего:</i>		24	22,60	106,70	720,00	506	186	513	4,67	0,37	23,2	0,13
	<i>Обед</i>												
420	КМП (йогурт, кефир, снежок) 1/100 гр	100	2,5	2,90	9,00	71,00	85	0	0	0	0	0	0
165	Суп картофельный с бобовыми и курицей	260	9,4	4,10	18,30	170,00	41	47	140	2,75	0,29	7	0,01
239	Курица запеченая	100	19,1	8,40	8,90	245,00	12	67	85	1,6	0,08	0,66	0,06
469	Макаронь отварные	180	6,6	5,35	54,00	221,00	7	9	43	0,92	0,07	0,02	0,03
342	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,60	14,70	71,00	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	14	23	75	1,9	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>		41,5	21,95	124,70	877,00	98	160	360	10,47	0,59	22,68	0,1
	<i>Итого</i>		65,5	44,55	231,4	1597	604	346	873	15,14	0,96	45,88	0,23

День 2 вторник от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	75,00	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
307	Омлет натуральный	200	10,6	17,50	8,00	208,00	7	9	43	0,92	0,07	0,02	0,03
581	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
	<i>Всего:</i>		20,26	29,27	63,25	570,00	92	56	253	3,38	0,45	0,67	0,05
	<i>Обед</i>												
144/13	Щи из свежикапусты с картоф и мясом	260	7,1	7,1	1,6	99	41	47	140	2,75	0,29	7	0,01
386	Котлеты мясная (из говядины)	100	13,5	20,16	11,52	282	15	29	150	1,68	0,08	0	0,02
457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,12	58,64	244	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
389/17	Нектар фруктовый	200	14,55	14,4	30,5	309	0	0	0	0	0	20	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		47,05	48,38	122,06	1033	119,9	141	424	8,31	0,67	33,23	0,06
	<i>Итого:</i>		67,31	77,65	185,31	1603	211,9	197	677	11,69	1,12	33,9	0,11

День 3 среда дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
420	КМП (йогурт, кефир, снежок) 1/100 гр	100	2,5	2,90	9,00	71,00	85	0	0	0	0	0	0
273	Каша молочная "Дружба" маслом	205	5,6	7,8	30,3	215	135	21	121	0,44	0,08	1,37	0,04
582/13	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	<i>Всего:</i>		17,4	14,00	103,30	604,00	303	60	246	2,96	0,22	2,12	0,05
	<i>Обед</i>												
135	Борщ из свежей капусты с картоф и мясом	260	1,45	3,93	10,2	83	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02
667	Шницель рубленный из кур	100	25	26,00	6,00	363,00	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
473	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	113	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		33,51	35,42	88,44	795	172,9	146	385	7,61	0,45	19,22	0,06
	<i>Итого:</i>		50,91	49,42	191,74	1399	475,9	206	631	10,57	0,67	21,34	0,11

День 4 четверг от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	2,4	9,4	14,0	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
320/13	Запеканка из tvor с сгущ мол	210	31,92	16,32	39,04	398	382	54	475	1,4	0,2	0,63	0,12
342	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,60	14,70	71,00	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
	<i>Всего:</i>		43,4	20,1	102,3	669,0	424,9	98,2	571,8	6,5	0,4	15,6	0,1
	<i>Обед</i>												
153/13	Рассольник Ленингр с мясом	260	3	5,8	17,2	133	35	38	120	1,48	0,13	9,05	0
350	Шницель рыбный натуральный	100	12,4	13,8	7,98	207	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
459/13	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,67	210	35	43	112	1,64	0,15	13,8	0,06
389/17	Нектар фруктовый	200	14,55	14,4	30,5	309	0	0	0	0	0	20	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		36,9	39,97	112,15	958	109,9	142	481	6,57	0,64	43,69	0,09
	<i>Итого:</i>		80,32	60,09	214,49	1627	534,8	240,2	1052,8	13,07	1,03	59,32	0,21

День 5 пятница от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	36	69	252	2,76	0,26	5,8	0,04
272	Каша манная с маслом	205	6,19	6,98	32,18	217	135	21	121	0,44	0,08	1,37	0,04
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	9	14	105	0,8	0,06	0	0
	<i>Всего:</i>		17,74	12,40	86,66	526,00	245	115	531	4,92	0,42	7,92	0,09
	<i>Обед</i>												
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	16	84	56	1,2	0,08	20	0
154	Суп картоф с крупой и рыбными консервами	260	3,6	2,86	19,2	117	31	31	97	1,26	0,1	15,34	0,01
367	Жаркое по домашнему	200	20,28	19,32	16,08	318	36	69	252	2,76	0,26	5,8	0,04
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		28,58	23,28	95,08	704	119,9	153	414	7,42	0,51	22,03	0,05
	<i>Итого:</i>		46,32	35,68	181,74	1230	364,9	268	945	12,34	0,93	29,95	0,14

День 6 понедельник 2-ая неделя от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
97/13	Сыр порционно	15	7,1	9,1	0	111	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
420	КМП (йогурт, кефир, снежок) 1/100 гр	100	2,5	2,90	9,00	71,00	85	0	0	0	0	0	0
273	Каша молочная с крупой и маслом	205	5,6	7,8	30,3	215	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
582	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
	<i>Всего:</i>		25,5	24,4	104,6	734	525	89,3	405	2,82	0,25	3,17	0,12
<i>Обед</i>													
165	Суп картофельный с бобовыми и курицей	260	9,4	4,10	18,30	170,00	41	47	140	2,75	0,29	7	0,01
377	Плов с курицей	200	20,6	20,5	30,2	388	20	81	193	1,65	0,09	4,39	0,04
389	Нектар фруктовый	200	14,55	14,4	30,5	309	0	0	0	0	0	20	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		47,85	39,60	98,80	966,00	80,9	160	369	7,1	0,51	31,39	0,05
	<i>Итого:</i>		73,35	64	203,4	1700	605,9	249,3	774	9,92	0,76	34,56	0,17

День 7 вторник от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	75,00	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,00	16	84	56	1,2	0,08	20	0
272	Каша молочная с маслом	205	6,2	8,50	51,60	228,00	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
	<i>Всего:</i>		13,17	18,02	115,70	593,00	275	171	443	5,1	0,35	22,51	0,07
<i>Обед</i>													
70	Овощи натуральные соленые	100	8,19	2,155	4,37	40,14	12	7	21	0,3	0,02	5	0
144/13	Ци из свежапусты с картоф и мясом	260	7,1	7,1	1,6	99	41	47	140	2,75	0,29	7	0,01
350	Котлета из рыбы	100	12,4	13,8	7,98	207	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
473	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
342	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,60	14,70	71,00	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		34,65	29,055	68,89	653,14	160,9	162	525	10,98	0,89	34,07	0,07
	<i>Итого:</i>		47,82	47,075	184,59	1246,14	435,9	333	968	16,08	1,24	56,58	0,14

День 8 среда от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,00	16	84	56	1,2	0,08	20	0
96/13	Масло сливочное	23	0,1	8,30	0,10	75,00	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
320/13	Запеканка из творога с соусом	210	31,92	16,32	29,04	398	382	54	475	1,4	0,2	0,63	0,12
582/13	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
<i>Всего:</i>			41,22	19,62	93,04	716,00	459	82	573	3,32	0,3	1,38	0,13
<i>Обед</i>													
154	Суп картофельный с рыбными консервами	260	3,6	2,86	19,2	117	35	38	120	1,48	0,13	9,05	0
667	Шницель рубленый из курицы	100	25	26,00	6,00	363,00	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
469	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,35	54,60	221,00	7	9	43	0,92	0,07	0,02	0,03
389	Нектар фруктовый	200	14,55	14,4	30,5	309	0	0	0	0	0	20	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
<i>Всего:</i>			53,05	49,21	130,10	1109,00	73,9	102	319	6,45	0,39	29,07	0,04
<i>Итого:</i>			94,27	68,83	223,14	1825	532,9	184	892	9,77	0,69	30,45	0,17

День 9 четверг от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
97	Сыр порционный	15	7,1	9,10	0,00	111,00	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
272	Каша молочная с маслом	205	6,2	8,50	31,60	228,00	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
<i>Всего:</i>			20,7	18,50	101,00	651,00	391	81	343	2,53	0,22	2,79	0,11
<i>Обед</i>													
135	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	260	1,45	3,93	10,2	83	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02
386	Котлета мясная (из говядины)	100	13,5	20,16	11,52	282	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
556	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,12	68,45	244	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
869	Кисель из ягод замороженных	200	0,1	0,1	27,9	113	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
<i>Всего:</i>			26,95	30,91	137,87	821	151,9	133	363	7,13	0,44	22,83	0,06
<i>Итого:</i>			47,65	49,41	238,87	1472	542,9	214	706	9,66	0,66	25,62	0,17

День 10 пятница от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
96/13	Масло сливочное	20	0,1	8,30	0,10	75,00	12	23	120	1,35	0,06	0	0,01
420	КМП (йогурт, кефир, снежок) 1/100 гр	100	2,5	2,90	9,00	71,00	85	0	0	0	0	0	0
307	Омлет натуральный	200	10,6	17,50	8,00	208,00	7	9	43	0,92	0,07	0,02	0,03
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
ТТК	Батон	60	6,4	0,80	39,20	186,00	12	17	45	1	0,08	0	0
	<i>Всего:</i>		19,67	29,52	71,30	600,00	181	60	261	4,19	0,23	0,77	0,05
	<i>Обед</i>												
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,00	16	84	56	1,2	0,08	20	0
166/13	Суп картофель с вермишелью и курицей	260	3,9	2,8	20	121	22	47	110	1,39	0,12	7,46	0,03
642	Рагу из курицы	180	4,4	6,5	54,8	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0
389	Нектар фруктовый	200	14,55	14,4	30,5	309	0	0	0	0	0	20	0
ТТК	Хлеб	60	3,3	0,60	19,80	99,00	19,9	32	36	2,7	0,13	0	0
	<i>Всего:</i>		26,15	24,3	125,1	779	43,9	102	220	4,71	0,28	27,46	0,03
	<i>Итого:</i>		45,82	53,82	196,4	1379	224,9	162	481	8,9	0,51	28,23	0,08
	<i>Итого за завтрак:</i>		243,08	208,45	947,89	6383	3401,9	998,5	4139,8	40,39	3,2	80,16	0,92
	<i>Итого за обед:</i>		376,19	342,075	1103,19	8695,14	1132,1	1401	3860	76,75	5,37	285,67	0,61
	<i>Итого: по меню:</i>		619,27	550,525	2051,08	15078,1	4534	2399,5	7999,8	117,14	8,57	365,83	1,53
	<i>Среднее за день:</i>		62,52	53,84	195,24	1524,33	461,7	236,73	812,84	17,5	37,18	40,06	0,5

Среднесуточный набор пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и напитков завтрака и обеда , для обучающихся общеобразовательных организаций с 12 до 18 лет, на 1 ребенка в сутки (в гр.) НА 50%

№	наименование	Расход по дням										Среднее за день	Стандартное значение	абсолютное, %	
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.				итого
1	Молоко	189	146,8	138	260,8	288,6	408,6	69,3	30	148,6	36	1715,3	171,53	175	98
2	Кисломолочные	200		200		100		200		200		900	90	90	100
3	Творог				169,2				169,2			338,4	33,84	30	112,8
4	Сметана	1,6		12,5	6				18,5	12,5	3,6	54,7	5,47	5	109,4
5	Сыр	21	16,5				21			15,8		74,3	7,43	7,5	99,1
6	Мясо		98	18	20,8	52,8		106,3	20,8	73,8		390,5	39,05	39	100,1
7	Птица	182		89			53,54					58,23	38,32	26,5	144,6
8	Рыба				180	13,5		180	98			471,5	47,15	38,5	122,5
9	Субпродукты											0	0	20	0
10	Яйцо		80		47,5				47,5		15,4	190,4	19,04	20	95,2
11	Картофель	67	117	232	100	292	67	245	100	26,8	253,6	1500,4	150,04	93,5	160,5
12	Овощи	25	621	135	185,8	41,8	57,8	97	85,8	222,4	108	1579,6	158	160	98,8
13	Фрукты свежие	250			150	6	200	51		225,2	36,6	918,8	91,88	92,5	99,3
14	Фрукты сухие			40		40						80	8	10	80
15	Соки фруктовые		200		200		200		200		200	1000	100	100	100
16	Хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60	100
17	Хлеб пшеничный	60	109,6	60	88,4	60	60	82,4	66	66,7	63,6	716,7	71,67	100	71,7
18	Крупы	60		45		50	83	64	5	84	39,6	430,6	43,06	25	172,2
19	Макаронные изделия	61,2	61,4						61,2		10	193,8	19,38	10	193,8
20	Мука пшеничная			13,8	24,4			3,1	28,15	17,05	12,4	98,85	9,89	10	98,9
21	Крахмал									9		9	0,9	2	45
22	Масло сливочное	21,4	20,8	30,3	21,1	5	5	47,6	5,4	11,3	11	178,9	17,89	17,5	102,2
23	Масло растительное	9,8	11,4	6,5	17,3	8,5	14,24	16	15,3	10	13,6	122,64	12,26	9	136,2
24	Кондитерские изделия				20							20	2	7,5	26,7
25	Чай			1		1		1	1	1	1	6	0,55	1	55
26	Какао	4					4					8	0,8	0,6	133,3
27	Кофейный напиток		5		5							10	1	1	100
28	Дрожжи												0	0,13	0
29	Сахар	45,8	20	36,8	32	36,8	21,8	39	27	29,8	22,2	311,2	31,12	17,5	177,8
30	Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	100

Составил технолог по питанию: Шеронова И. В.