

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья»

Приказ

08.07.2024г.

№ 188

Об утверждении 14-дневного меню на 2024 – 2025 учебный год.

С целью организации сбалансированного рационального питания воспитанников ОГКОУ «Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» в 2024-2025 учебном году и строгого выполнения соблюдения технологии приготовления блюд, **приказываю:**

1. Утвердить и ввести в действие 14-дневного меню на 2024 – 2025 учебный год с 01 сентября 2024 года
2. Тайдоновой А.С., шеф-повару, при составлении меню придерживаться 14-дневного меню на 2024 – 2025 учебный год.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой, в мое отсутствие исполнение настоящего приказа возложить на заместителя директора по УВР.

Директор:



Н.В. Ковтун

С приказом ознакомлена:

Тайдонова А.С. - 

Утверждено  
приказом от 08.07.2024 № 188

Директор

Н.В. Ковтун



**14-дневное меню  
в ОГКОУ «Моряковская школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья»  
на 2024-2025 учебный год.**

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**1 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181)	210 - 250	6,1	7,2	10,7	12,7	32,3	38,4	251,0	298,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
<b>Итого:</b>		<b>20,3</b>	<b>24,0</b>	<b>28,3</b>	<b>33,9</b>	<b>81,9</b>	<b>96,0</b>	<b>692,7</b>	<b>820,5</b>
<b>2 завтрак</b>									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>
<b>Обед</b>									
Помидоры соленые(тк70)	100 - 100	1,0	1,0	0,1	0,1	3,5	3,5	20,0	20,0
Суп картофельный с бобовыми (тк102)	250 - 300	5,5	6,6	5,3	6,3	16,5	19,8	148,2	177,9
Рыба,запеченная с картофелем по-русски(тк151)	250 - 250	19,0	19,0	8,2	8,2	26,5	26,5	255,8	255,8
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
<b>Итого:</b>		<b>35,9</b>	<b>42,0</b>	<b>14,7</b>	<b>16,3</b>	<b>144,5</b>	<b>181,4</b>	<b>859,1</b>	<b>1040,0</b>
<b>Полдник</b>									
Колбасные изделия ,запеченные в тесте(тк420)	100 - 100	5,8	5,8	9,9	10	1,35	1,35	117	116,9
Молоко кипяченое(тк385)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	9,60	9,60	107	107
<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>11,6</b>	<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>10,95</b>	<b>10,95</b>	<b>224</b>	<b>223,9</b>
<b>Ужин</b>									
Гуляш (тк260)	100 - 100	14,5	14,5	16,7	16,7	2,9	2,9	221,0	221,0
Каша рассыпчатая гречневая(тк171)	150 - 180	8,8	9,9	9,5	10,6	39,8	44,7	280,0	315,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
<b>Итого:</b>		<b>29,4</b>	<b>32,1</b>	<b>26,7</b>	<b>27,9</b>	<b>99,9</b>	<b>115,4</b>	<b>750,2</b>	<b>832,0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>101,7</b>	<b>114,2</b>	<b>87,7</b>	<b>96,1</b>	<b>400,2</b>	<b>466,7</b>	<b>2808,9</b>	<b>3199,4</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год  
для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

<b>МЕНЮ</b>									
<b>2 день</b>									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Выход,г 11л/с12-18л	Химический состав						ЭЦ, ккал	
		Белки, г		Жиры, г		Угл. г		с7-11л	с12-18л
<i>Завтрак</i>		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120)	250 - 300	5,4	6,4	4,7	5,6	17,8	21,4	150,0	180,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
<b>Итого:</b>		<b>13,9</b>	<b>16,3</b>	<b>24,5</b>	<b>29,7</b>	<b>67,9</b>	<b>80,1</b>	<b>563,4</b>	<b>671,6</b>
<i>2 завтрак</i>									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>84,4</b>
<i>Обед</i>									
Салат из свеклы с сыром и чесноком.(тк50)	100 - 100	4,6	4,6	9,3	9,3	7,1	7,1	131,9	131,9
Суп картофельный с рыбными консервами(тк64)	250 - 300	6,6	7,9	8,3	9,9	21,2	25,5	184,5	221,4
Плов из птицы (тк291)	240 - 280	21,6	25,2	10,7	12,5	43,6	51,0	358,0	418,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
<b>Итого:</b>		<b>42,7</b>	<b>52,6</b>	<b>29,3</b>	<b>33,3</b>	<b>153,9</b>	<b>199,2</b>	<b>1036,7</b>	<b>1284,8</b>
<i>Полдник</i>									
Булочка домашняя(тк424)	100 - 100	7,2	7,2	12,5	13	43,90	43,90	318	318
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>	<b>51,90</b>	<b>51,9</b>	<b>418</b>	<b>418</b>
<i>Ужин</i>									
Капуста тушеная с мясом(тк139-241)	200 - 250	15,0	18,0	15,4	18,5	14,5	17,5	264,0	317,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>26,2</b>	<b>16,0</b>	<b>19,2</b>	<b>87,5</b>	<b>101,1</b>	<b>584,0</b>	<b>683,8</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>92,2</b>	<b>109,1</b>	<b>87,3</b>	<b>99,7</b>	<b>381,4</b>	<b>452,5</b>	<b>2686,5</b>	<b>3142,6</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

<b>МЕНЮ</b>									
<b>3 день</b>									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г с7 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
<i>Завтрак</i>		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша вязкая молочная кукурузная (тк174)	210 - 260	7,6	9,4	11,1	13,0	50,7	62,7	334,0	413,5
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
<b>Итого:</b>		<b>21,8</b>	<b>26,2</b>	<b>28,7</b>	<b>34,2</b>	<b>100,3</b>	<b>120,3</b>	<b>775,7</b>	<b>936,0</b>
<i>2 завтрак</i>									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>
<i>Обед</i>									
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(тк42)	100 - 100	1,8	1,8	6,2	6,2	9,3	9,3	99,5	99,5
Суп картофельный с крупой(тк101)	250 - 300	1,9	2,3	2,7	3,2	12,1	14,5	85,7	102,9
Печень по-строгановски(тк255)	100 - 100	13,3	13,3	11,2	11,2	3,5	3,5	185,0	185,0
Макаронные изделия отварные с маслом(тк203)	155/185	5,6	6,7	5,9	7,1	31,4	37,5	202,0	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>39,4</b>	<b>27,1</b>	<b>29,4</b>	<b>154,3</b>	<b>196,4</b>	<b>1007,3</b>	<b>1214,7</b>
<i>Полдник</i>									
Расстегай с рыбой.(тк578)	80/80	10,5	10,5	6,7	7	27,20	27,20	222	222
Снежок(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>11,7</b>	<b>12</b>	<b>35,20</b>	<b>35,2</b>	<b>322</b>	<b>322</b>
<i>Ужин</i>									
Мясо духовое (тк258)	300 - 300	28,2	28,2	31,1	31,1	26,2	26,2	401,0	401,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
<b>Итого:</b>		<b>34,3</b>	<b>35,9</b>	<b>31,6</b>	<b>31,7</b>	<b>83,2</b>	<b>93,8</b>	<b>648,2</b>	<b>695,0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>109,7</b>	<b>122,2</b>	<b>102,2</b>	<b>110,1</b>	<b>436,0</b>	<b>508,7</b>	<b>3036,2</b>	<b>3450,7</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**4 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Суп молочный с крупой (тк 121)	250 - 300	3,7	4,4	4,4	5,3	7,7	9,2	89,0	106,8
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>14,3</b>	<b>24,2</b>	<b>29,4</b>	<b>57,8</b>	<b>67,9</b>	<b>502,4</b>	<b>598,4</b>
<b>2 завтрак</b>									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>
<b>Обед</b>									
Винегрет овощной(тк67)	100 - 100	1,4	1,4	10,0	10,0	7,3	7,3	125,1	125,1
Рассольник домашний (тк95)	250 - 300	2,1	2,5	5,1	6,1	12,6	15,2	114,5	137,4
Птица, тушенная в соусе(тк290)	100 - 100	11,7	11,7	10,1	10,1	2,9	2,9	150,0	150,0
Рис отварной (тк304)	150 - 200	3,6	4,8	5,3	7,1	36,6	48,8	209,0	279,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
<b>Итого:</b>		<b>29,2</b>	<b>35,8</b>	<b>31,6</b>	<b>35,0</b>	<b>157,4</b>	<b>205,8</b>	<b>1033,7</b>	<b>1277,8</b>
<b>Полдник</b>									
Печенье.	100 - 100	8,5	8,5	11,3	11	15,40	15,40	415	414,5
Ряженка(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>14,3</b>	<b>14,3</b>	<b>16,3</b>	<b>16</b>	<b>23,40</b>	<b>23,4</b>	<b>515</b>	<b>514,5</b>
<b>Ужин</b>									
Запеканка картофельная с мясом (тк284)	250 - 250	28,7	28,7	36,0	36,0	34,1	34,1	560,0	560,0
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>36,1</b>	<b>37,7</b>	<b>36,5</b>	<b>36,6</b>	<b>105,1</b>	<b>115,7</b>	<b>868,7</b>	<b>915,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>96,3</b>	<b>106,6</b>	<b>111,6</b>	<b>120,3</b>	<b>406,7</b>	<b>475,8</b>	<b>3202,3</b>	<b>3589,2</b>



**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**5 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Драчена (тк216)	155 - 155	17,1	17,1	22,7	22,7	9,0	9,0	309,0	309,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
<b>Итого:</b>		<b>31,3</b>	<b>33,9</b>	<b>40,3</b>	<b>43,9</b>	<b>58,6</b>	<b>66,6</b>	<b>750,7</b>	<b>831,5</b>
<b>2 завтрак</b>									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>									
Салат из моркови с курагой(тк63)	100 - 100	1,7	1,7	1,4	1,4	16,5	16,5	85,3	85,3
Щи по- уральски (тк93)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,0	14,1	16,8	109,7	131,7
Рыба, тушеная в томате с овощами(тк229)	100 - 100	9,7	9,7	4,9	4,9	3,8	3,8	105,0	105,0
Картофельное пюре(тк128)	150 - 200	3,2	4,3	9,6	12,8	18,8	25,1	181,5	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
<b>Итого:</b>		<b>26,5</b>	<b>33,0</b>	<b>21,9</b>	<b>26,7</b>	<b>135,4</b>	<b>178,0</b>	<b>845,8</b>	<b>1078,5</b>
<b>Полдник</b>									
Пицца школьная(т.к412)	10-100	10,0	10,0	11,1	11,1	28,20	28,20	253,0	253
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5,0	8,00	8,00	100,0	100
<b>Итого:</b>		<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	<b>16,1</b>	<b>16,1</b>	<b>36,20</b>	<b>36,2</b>	<b>353,0</b>	<b>353</b>
<b>Ужин</b>									
Гуляш (тк260)	100 - 100	14,5	14,5	16,7	16,7	2,9	2,9	221,0	221,0
Каша рассыпчатая перловая(тк171)	150 - 180	4,6	5,1	7,7	8,6	32,9	37,0	220,0	247,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>27,8</b>	<b>25,0</b>	<b>26,0</b>	<b>108,8</b>	<b>123,5</b>	<b>761,0</b>	<b>834,8</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>100,3</b>	<b>111,5</b>	<b>103,3</b>	<b>112,7</b>	<b>359,2</b>	<b>424,5</b>	<b>2794,9</b>	<b>3182,2</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**6 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г с7 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Суп молочный с макаронными изделиями (тк120)	250 - 300	5,4	6,4	4,7	5,6	17,8	21,4	150,0	180,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
<b>Итого:</b>		<b>13,9</b>	<b>16,3</b>	<b>24,5</b>	<b>29,7</b>	<b>67,9</b>	<b>80,1</b>	<b>563,4</b>	<b>671,6</b>
<b>2 завтрак</b>									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>									
Салат из соленых огурцов с луком(тк21)	100 - 100	0,8	0,8	5,0	5,0	2,5	2,5	59,1	59,1
Суп картофельный с бобовыми (тк102)	250 - 300	5,5	6,6	5,2	6,3	16,5	19,8	148,2	177,9
Плов(тк265)	250 - 250	27,4	27,4	28,1	28,1	43,3	43,3	536,0	536,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
<b>Итого:</b>		<b>44,1</b>	<b>50,2</b>	<b>39,4</b>	<b>41,1</b>	<b>160,3</b>	<b>197,2</b>	<b>1178,4</b>	<b>1359,3</b>
<b>Полдник</b>									
Сырники из творога с молоком с сгущенным (т.к 219)	180/20-180/20	30,9	30,9	25,6	26	48,90	48,90	551	551,4
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>36,7</b>	<b>36,7</b>	<b>30,6</b>	<b>31</b>	<b>56,90</b>	<b>56,9</b>	<b>651</b>	<b>651,4</b>
<b>Ужин</b>									
Рагу из птицы (тк289)	237 - 237	17,3	17,3	14,4	14,4	20,5	20,5	281,6	281,6
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>23,4</b>	<b>25,0</b>	<b>14,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,5</b>	<b>88,1</b>	<b>528,8</b>	<b>575,6</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>119,1</b>	<b>129,2</b>	<b>109,4</b>	<b>116,4</b>	<b>382,8</b>	<b>442,5</b>	<b>3006,4</b>	<b>3342,3</b>



**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**7 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Выход,г 11л/с12-18л	Химический состав						ЭЦ, ккал	
		Белки, г		Жиры, г		Угл. г		с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша вязкая молочная из риса и пшена (тк175)	200 - 250	4,9	6,2	6,9	8,6	24,6	30,3	179,9	224,9
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>23,0</b>	<b>24,5</b>	<b>29,8</b>	<b>74,2</b>	<b>87,9</b>	<b>621,6</b>	<b>747,4</b>
<b>2 завтрак</b>									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>
<b>Обед</b>									
Консервы овощные(икра кабачковая или горошек зеленый)	100 - 100	2,0	2,0	9,0	9,0	8,5	8,5	122,0	122,0
Щи из свежей капусты с картофелем(тк88)	250 - 300	10,3	12,4	9,5	11,5	10,8	12,9	111,1	133,3
Макаронник с мясом(тк285)	145/200	14,3	19,8	14,8	20,5	15,5	21,3	361,7	498,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
<b>Итого:</b>		<b>37,0</b>	<b>49,6</b>	<b>34,4</b>	<b>42,7</b>	<b>132,8</b>	<b>174,3</b>	<b>1029,9</b>	<b>1339,6</b>
<b>Полдник</b>									
Ватрушка(тк410)	75 - 75	9,2	9,2	5,4	5	29,10	29,10	202	202
Ряженка(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	<b>10,4</b>	<b>10</b>	<b>37,10</b>	<b>37,1</b>	<b>302</b>	<b>302</b>
<b>Ужин</b>									
Котлеты мясные (тк268)	100/10 - 100/10	16,5	16,5	24,2	24,2	14,3	14,3	344,0	344,0
Каша рассыпчатая гречневая(тк171)	150 - 180	8,8	9,9	9,5	10,6	39,8	44,7	280,0	315,0
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>32,7</b>	<b>35,4</b>	<b>34,2</b>	<b>35,4</b>	<b>125,1</b>	<b>140,6</b>	<b>932,7</b>	<b>1014,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>108,2</b>	<b>127,4</b>	<b>106,5</b>	<b>121,3</b>	<b>432,2</b>	<b>502,9</b>	<b>3169,2</b>	<b>3686,5</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**8 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Выход,г с7-11л/с12-18л	Химический состав						ЭЦ, ккал	
		Белки, г		Жиры, г		Угл. г		с7-11л	с12-18л
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Каша вязкая молочная геркулесовая(тк 173)	210 - 260	8,3	10,7	13,1	16,2	37,6	46,5	303,0	375,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
<b>Итого:</b>		<b>16,8</b>	<b>20,6</b>	<b>32,9</b>	<b>40,3</b>	<b>87,7</b>	<b>105,2</b>	<b>716,4</b>	<b>866,6</b>
<b>2 завтрак</b>									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>									
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(тк42)	100 - 100	1,8	1,8	6,2	6,2	9,3	9,3	99,5	99,5
Суп картофельный с крупой(тк101)	250 - 300	1,9	2,3	2,7	3,2	12,1	14,5	85,7	102,9
Котлеты рубленые из птицы (тк295)	100 - 100	15,2	15,2	29,4	29,4	15,4	15,4	388,0	388,0
Каша рассыпчатая перловая(тк171)	150 - 180	4,6	5,1	7,7	8,6	32,9	37,0	220,0	247,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
<b>Итого:</b>		<b>33,9</b>	<b>39,8</b>	<b>47,1</b>	<b>49,1</b>	<b>167,7</b>	<b>207,8</b>	<b>1228,3</b>	<b>1423,7</b>
<b>Полдник</b>									
Пирожки печеные с капустой (тк406-461)	100 - 100	6,1	6,1	6,0	6	32,60	32,60	210	210
Снежок(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>11,9</b>	<b>11,9</b>	<b>11,0</b>	<b>11</b>	<b>40,60</b>	<b>40,6</b>	<b>310</b>	<b>310</b>
<b>Ужин</b>									
Жаркое по - домашнему (тк259)	230 - 280	21,2	25,9	23,7	28,9	21,7	26,5	387,0	472,0
Чай с молоком (тк378)	200 - 200	1,5	1,5	1,4	1,4	15,9	15,9	81,0	81,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>28,7</b>	<b>35,0</b>	<b>25,6</b>	<b>30,9</b>	<b>79,6</b>	<b>95,0</b>	<b>655,2</b>	<b>787,0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>92,3</b>	<b>108,3</b>	<b>116,5</b>	<b>131,2</b>	<b>395,8</b>	<b>468,8</b>	<b>2994,3</b>	<b>3471,7</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**9 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г				
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная ячневая (тк 182)	210 - 260	7,3	9,1	10,9	13,6	39,2	49,0	286,0	357,0	
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9	
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6	
<b>Итого:</b>		<b>21,5</b>	<b>25,9</b>	<b>28,5</b>	<b>34,8</b>	<b>88,8</b>	<b>106,6</b>	<b>727,7</b>	<b>879,5</b>	
<b>2 завтрак</b>										
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0	
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>	
<b>Обед</b>										
Икра морковная (тк75)	100 - 100	2,3	2,3	4,6	4,6	12,3	12,3	100,1	100,1	
Борщ с картофелем(тк83)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,0	14,1	16,8	109,0	131,0	
Тефтели (тк278-331)	60/30 - 60/30	7,9	7,9	8,0	8,0	9,3	9,3	140,9	140,9	
Макаронные изделия отварные с маслом(тк203)	155 - 185	5,6	6,7	5,9	7,1	31,4	37,5	202,0	241,0	
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5	
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8	
<b>Итого:</b>		<b>28,2</b>	<b>34,7</b>	<b>24,6</b>	<b>27,4</b>	<b>165,1</b>	<b>207,5</b>	<b>987,1</b>	<b>1199,3</b>	
<b>Полдник</b>										
Блинчики со сгущенным молоком(тк399)	100/20 - 100/20	6,5	6,5	3,7	4	40,40	40,40	211	211	
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0	
<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>6,6</b>	<b>3,7</b>	<b>4</b>	<b>55,60</b>	<b>55,6</b>	<b>273</b>	<b>273</b>	
<b>Ужин</b>										
Рагу из птицы (тк289)	237 - 237	17,3	17,3	14,4	14,4	20,5	20,5	281,6	281,6	
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5	
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0	
<b>Итого:</b>		<b>24,7</b>	<b>26,3</b>	<b>14,9</b>	<b>15,0</b>	<b>91,5</b>	<b>102,1</b>	<b>590,3</b>	<b>637,1</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>85,4</b>	<b>98,0</b>	<b>74,7</b>	<b>83,9</b>	<b>464,0</b>	<b>534,8</b>	<b>2861,1</b>	<b>3271,9</b>	

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**10 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Омлет с сыром (тк 211)	180 - 180	21,3	21,3	35,1	35,1	3,0	3,0	417,0	417,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
<b>Итого:</b>		<b>29,8</b>	<b>31,2</b>	<b>54,9</b>	<b>59,2</b>	<b>53,1</b>	<b>61,7</b>	<b>830,4</b>	<b>908,6</b>
<b>2 завтрак</b>									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>84,4</b>
<b>Обед</b>									
Помидор соленый(тк70)	100 - 100	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22,0	22,0
Суп картофельный с клецками(тк108-109)	250 - 300	2,0	3,2	3,3	4,0	12,1	14,5	87,2	104,0
Жаркое по - домашнему (тк259)	230 - 280	21,2	25,9	23,7	28,9	21,7	26,5	387,0	472,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
<b>Итого:</b>		<b>34,7</b>	<b>45,6</b>	<b>28,3</b>	<b>34,8</b>	<b>135,6</b>	<b>176,4</b>	<b>931,3</b>	<b>1184,3</b>
<b>Полдник</b>									
Пирожки печеные с мясом и рисом (тк406-459)	100 - 100	12,1	12,1	7,8	8	31,90	31,90	247	247
Снежок(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>17,9</b>	<b>17,9</b>	<b>12,8</b>	<b>13</b>	<b>39,90</b>	<b>39,9</b>	<b>347</b>	<b>347</b>
<b>Ужин</b>									
Гуляш (тк260)	100 - 100	14,5	14,5	16,7	16,7	2,9	2,9	221,0	221,0
Каша рассыпчатая гречневая(тк171)	150 - 180	8,8	9,9	9,5	10,6	39,8	44,7	280,0	315,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
<b>Итого:</b>		<b>29,4</b>	<b>32,1</b>	<b>26,7</b>	<b>27,9</b>	<b>99,7</b>	<b>115,2</b>	<b>748,2</b>	<b>830,0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>112,8</b>	<b>127,8</b>	<b>122,7</b>	<b>134,7</b>	<b>348,5</b>	<b>413,4</b>	<b>2941,3</b>	<b>3354,3</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**11 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181)	200 - 250	7,1	8,8	6,3	8,1	27,7	34,6	197,2	246,4
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>25,6</b>	<b>23,9</b>	<b>29,3</b>	<b>77,3</b>	<b>92,2</b>	<b>638,9</b>	<b>768,9</b>
<b>2 завтрак</b>									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы отварной(тк52)	100 - 100	1,4	1,4	6,0	6,0	8,3	8,3	93,9	93,9
Рассольник ленинградский (тк96)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,1	11,9	14,3	107,2	129,7
Рыба,тушенная в томате с овощами(тк229)	100 - 100	9,7	9,7	4,9	4,9	3,8	3,8	105,0	105,0
Макаронные изделия отварные с маслом(тк203)	155/185	5,6	6,7	5,9	7,1	31,4	37,5	202,0	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
<b>Итого:</b>		<b>29,9</b>	<b>36,4</b>	<b>22,8</b>	<b>25,7</b>	<b>151,4</b>	<b>193,5</b>	<b>931,9</b>	<b>1144,6</b>
<b>Полдник</b>									
Вареники ленивые отварные с маслом(тк218)	200/10-200/10	29,7	29,7	21,3	21,3	27,60	27,60	422,0	422
Чай с молоком (тк378)	200 - 200	1,5	1,5	1,4	1,4	15,9	15,9	81,0	81,0
<b>Итого:</b>		<b>31,2</b>	<b>31,2</b>	<b>22,7</b>	<b>23</b>	<b>43,50</b>	<b>43,5</b>	<b>503</b>	<b>503</b>
<b>Ужин</b>									
Капуста тушенная с мясом(тк139-241)	200 - 250	15,0	18,0	15,4	18,5	14,5	17,5	264,0	317,0
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>21,1</b>	<b>25,7</b>	<b>15,9</b>	<b>19,1</b>	<b>71,7</b>	<b>85,3</b>	<b>513,2</b>	<b>613,0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>108,0</b>	<b>123,4</b>	<b>88,3</b>	<b>99,8</b>	<b>406,9</b>	<b>477,5</b>	<b>2870,0</b>	<b>3312,5</b>



**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**12 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав									
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал		
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с крупой (тк 121)	250 - 300	3,7	4,4	4,4	5,3	7,7	9,2	89,0	106,8	
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0	
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6	
<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>14,3</b>	<b>24,2</b>	<b>29,4</b>	<b>57,8</b>	<b>67,9</b>	<b>502,4</b>	<b>598,4</b>	
<b>2 завтрак</b>										
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0	
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>	
<b>Обед</b>										
Винегрет овощной с фасолью (тк68)	100 - 100	1,7	1,7	7,1	7,1	6,0	6,0	95,2	95,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями (тк103)	250 - 300	2,5	3,0	2,3	2,8	18,1	21,7	103,4	124,0	
Рагу с птицей (тк289)	237 - 237	17,3	17,3	14,4	14,4	20,5	20,5	281,6	281,6	
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8	
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5	
<b>Итого:</b>		<b>31,9</b>	<b>37,4</b>	<b>24,9</b>	<b>26,0</b>	<b>142,6</b>	<b>179,8</b>	<b>915,3</b>	<b>1087,1</b>	
<b>Полдник</b>										
Колбасные изделия ,запеченные в тесте(тк420)	100 - 100	9,6	9,6	13,8	14	26,90	26,90	271	271	
Ряженка(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100	
<b>Итого:</b>		<b>15,4</b>	<b>15,4</b>	<b>18,8</b>	<b>19</b>	<b>34,90</b>	<b>34,9</b>	<b>371</b>	<b>371</b>	
<b>Ужин</b>										
Бефстроганов(тк250)	100 - 100	15,2	15,2	23,1	23,1	5,1	5,1	290,0	290,0	
Рис отварной (тк304)	150 - 200	3,6	4,8	5,3	7,1	36,6	48,8	209,0	279,0	
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0	
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0	
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>27,7</b>	<b>28,9</b>	<b>30,8</b>	<b>98,9</b>	<b>121,7</b>	<b>748,2</b>	<b>865,0</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>88,9</b>	<b>99,3</b>	<b>99,9</b>	<b>108,1</b>	<b>397,2</b>	<b>467,3</b>	<b>2819,9</b>	<b>3204,5</b>	



**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**13 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
<b>Завтрак</b>									
Каша жидкая молочная пшениная(тк182)	210 - 260	7,5	9,2	11,7	14,5	37,0	45,8	285,0	352,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
<b>Итого:</b>		<b>21,7</b>	<b>26,0</b>	<b>29,3</b>	<b>35,7</b>	<b>86,6</b>	<b>103,4</b>	<b>726,7</b>	<b>874,5</b>
<b>2 завтрак</b>									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>63,0</b>	<b>283,0</b>	<b>283,0</b>
<b>Обед</b>									
Огурцы соленые(тк70)	100 - 100	1,0	1,0	0,1	0,1	3,5	3,5	20,0	20,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками(тк104-105)	250 - 300	2,1	2,6	2,7	3,3	15,3	18,4	106,0	127,0
Котлеты рыбные(тк234)	100 - 100	12,1	12,1	4,6	4,6	14,9	14,9	219,3	219,3
Картофельное пюре(тк128)	150 - 200	3,2	4,3	9,6	12,8	18,8	25,1	181,5	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
<b>Итого:</b>		<b>28,8</b>	<b>35,4</b>	<b>18,1</b>	<b>22,5</b>	<b>150,5</b>	<b>193,5</b>	<b>961,9</b>	<b>1193,6</b>
<b>Полдник</b>									
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным(тк224)	150/30 - 150/30	18,6	18,6	20,3	20	33,90	33,90	346	346,3
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
<b>Итого:</b>		<b>24,4</b>	<b>24,4</b>	<b>25,3</b>	<b>25</b>	<b>41,90</b>	<b>41,9</b>	<b>446</b>	<b>446,3</b>
<b>Ужин</b>									
Птица, тушенная в соусе(тк290)	100 - 100	11,7	11,7	10,1	10,1	2,9	2,9	150,0	150,0
Каша рассыпчатая перловая(тк171)	150 - 180	4,6	5,1	7,7	8,6	32,9	37,0	220,0	247,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
<b>Итого:</b>		<b>22,4</b>	<b>24,5</b>	<b>18,3</b>	<b>19,3</b>	<b>92,8</b>	<b>107,5</b>	<b>617,2</b>	<b>691,0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>101,8</b>	<b>114,8</b>	<b>94,1</b>	<b>105,9</b>	<b>434,8</b>	<b>509,3</b>	<b>3035,1</b>	<b>3488,4</b>

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГКОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2024-2025 учебный год**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.**

**МЕНЮ**

**14 день**

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								ЭЦ, ккал	
	Выход,г с7-11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г				
		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с крупой (тк 121)	250 - 300	3,7	4,4	4,4	5,3	7,7	9,2	89,0	106,8	
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0	
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6	
<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>14,3</b>	<b>24,2</b>	<b>29,4</b>	<b>57,8</b>	<b>67,9</b>	<b>502,4</b>	<b>598,4</b>	
<b>2 завтрак</b>										
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4	
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>84,4</b>	
<b>Обед</b>										
Салат картофельный с кукурузой и морковью(тк39)	100 - 100	3,0	3,0	6,3	6,3	23,7	23,7	164,2	164,2	
Рассольник ленинградский (тк96)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,1	11,9	14,3	107,2	129,7	
Плов(тк265)	250 - 250	27,4	27,4	28,1	28,1	43,3	43,3	536,0	536,0	
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5	
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8	
<b>Итого:</b>		<b>42,8</b>	<b>48,2</b>	<b>40,5</b>	<b>42,2</b>	<b>176,9</b>	<b>212,9</b>	<b>1242,5</b>	<b>1416,2</b>	
<b>Полдник</b>										
Вафли.	100 - 100	7,5	7,5	19,5	20	66,70	66,70	460	460	
Ряженка(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100	
<b>Итого:</b>		<b>13,3</b>	<b>13,3</b>	<b>24,5</b>	<b>25</b>	<b>74,70</b>	<b>74,7</b>	<b>560</b>	<b>560</b>	
<b>Ужин</b>										
Капуста тушеная с мясом(тк139-241)	200 - 250	15,0	18,0	15,4	18,5	14,5	17,5	264,0	317,0	
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0	
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0	
<b>Итого:</b>		<b>21,1</b>	<b>25,7</b>	<b>15,9</b>	<b>19,1</b>	<b>71,7</b>	<b>85,3</b>	<b>513,2</b>	<b>613,0</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>90,4</b>	<b>102,5</b>	<b>105,1</b>	<b>115,2</b>	<b>401,3</b>	<b>461,0</b>	<b>2902,5</b>	<b>3272,0</b>	

Список литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва – Дели принт 2011- 544с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. А.В. Тутельян 1979г
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся образовательных учреждений. В.Р Кучма Москва 2016г.