

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Адаптивная  
школа-интернат «Ступени» г. Перми»  
Т.Н. Крутикова  
Дата 24.02.2023

**Десятидневное меню  
дети приходящие  
с 7 лет до 11 лет  
(ВЕСНА)**

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Утверждено:  
Директор  
Крутикова Т. Н.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г.мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
289/1	Каша манная молочная	205	6,33	6,78	31,95	214,10	0,08	1,38			135,00			0,46
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,17</b>	<b>7,50</b>	<b>86,25</b>	<b>465,13</b>	<b>0,18</b>	<b>1,38</b>			<b>153,4</b>			<b>1,48</b>
<b>ОБЕД</b>														
7a/2	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,00	3,21	2,02	40,97	0,01	15,90			26,34			0,36
137п/5	Рассольник "Домашний"	208	2,04	5,49	12,33	106,78	0,08	21,93			29,08			0,86
413п/5	Суфле из кур	90	30,06	36,42	3,56	462,22	0,13	2,90			58,23			2,88
243п/5	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,00	4,90	31,50	197,96	0,24				12,45			3,71
462п/5	Соус томатный	30	0,33	0,94	2,16	18,41		1,17			1,63			0,11
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>44,76</b>	<b>51,56</b>	<b>89,53</b>	<b>1000,93</b>	<b>0,58</b>	<b>43,72</b>			<b>195,7</b>			<b>11,70</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>58,00</b>	<b>59,00</b>	<b>176,00</b>	<b>1466,00</b>	<b>1,00</b>	<b>45,00</b>			<b>349,0</b>			<b>13,00</b>

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
307п/1	Омлет натуральный	150	13,52	19,82	3,57	246,73	0,08	0,75			123,68				2,40				
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37				0,03				
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00				0,99				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																			
<b>ОБЕД</b>																			
/1	Огурец консервированный	70	0,56		1,19	7,00	0,01	3,50			16,10				0,42				
167п/5	Суп - пюре из разных овощей	200	2,47	3,59	10,49	84,23	0,06	14,99			58,24				0,60				
379/5	Жаркое по-домашнему	230	26,07	18,87	21,70	360,95	0,23	27,42			29,96				4,71				
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46				1,98				
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50				1,80				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																			
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>																			
			<b>54,00</b>	<b>44,00</b>	<b>129,00</b>	<b>1125,00</b>	<b>1,00</b>	<b>48,00</b>			<b>314,0</b>				<b>9,51</b>				

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе" Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
270п/5	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,37	6,68	37,78	248,64	0,12	1,30			221,60			0,94	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>															
			<b>16,21</b>	<b>7,40</b>	<b>92,08</b>	<b>499,67</b>	<b>0,22</b>	<b>1,30</b>			<b>240,0</b>			<b>1,96</b>	
<b>ОБЕД</b>															
57п/5	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	0,01	5,43			20,52			0,76	
148п/5	Суп из овощей со сметаной	208	1,81	5,38	8,32	88,84	0,06	21,53			38,04			0,71	
349п/5	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,51	8,06	6,84	157,86	0,11	7,24			36,50			4,76	
297п/5	Макаронные изделия отварные	150	5,70	4,81	36,07	210,40	0,09				11,65			0,03	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>															
			<b>27,18</b>	<b>24,89</b>	<b>94,03</b>	<b>708,81</b>	<b>0,39</b>	<b>36,02</b>			<b>174,7</b>			<b>10,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>															
			<b>43,00</b>	<b>32,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1208,00</b>	<b>1,00</b>	<b>37,00</b>			<b>415,0</b>			<b>12,00</b>	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.					Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	Y	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
272п/5	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7,28	8,77	29,66	226,58	0,19	1,53			159,22			1,27				
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03				
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
11/1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,29	6,03	4,46	77,32	0,06	4,50			16,14			0,46				
133п/5	Борщ с капустой и картофелем	208	1,77	5,34	10,56	97,20	0,04	16,51			42,07			1,03				
403п/5	Печень говяжья по-строгановски	110	19,07	16,43	6,91	251,76	0,32	34,07			27,34			7,16				
434п/5	Картофельное пюре	150	3,25	5,51	21,69	149,38	0,16	25,49			41,03			1,17				
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98				
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																		
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>																		
			<b>29,71</b>	<b>33,91</b>	<b>81,58</b>	<b>750,25</b>	<b>0,70</b>	<b>82,39</b>			<b>194,5</b>			<b>13,60</b>				
			<b>44,00</b>	<b>43,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1228,00</b>	<b>1,00</b>	<b>84,00</b>			<b>372,0</b>			<b>16,00</b>				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г.мг)				Минеральные вещества (г.мг)			
			Б	Ж	У	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
261п/5	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,76	10,25	34,38	260,78	0,08	1,43			170,42			0,94	
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,60</b>	<b>10,97</b>	<b>88,68</b>	<b>511,81</b>	<b>0,18</b>	<b>1,43</b>			<b>188,8</b>			<b>1,96</b>	
<b>ОБЕД</b>															
51п/5	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,97	0,01	5,70			21,09			0,80	
160п/5	Суп крестьянский с крупой	208	1,71	5,46	8,55	90,15	0,05	16,03			26,28			0,57	
417п/5	Котлеты, куриные припущенные	90	22,34	21,49	9,55	320,93	0,11	2,32			48,92			2,00	
229/1	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	3,53	8,21	14,33	145,30	0,09	26,95			88,24			0,91	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	77,19	0,03	1,82			53,46			1,98	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>32,77</b>	<b>38,82</b>	<b>75,41</b>	<b>781,94</b>	<b>0,38</b>	<b>52,81</b>			<b>252,5</b>			<b>8,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			<b>47,00</b>	<b>50,00</b>	<b>164,00</b>	<b>1294,00</b>	<b>1,00</b>	<b>54,00</b>			<b>441,0</b>			<b>10,00</b>	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
-	Суп молочный рисовый	250	6,44	7,33	24,83	190,99	0,09	2,28			216,93			0,43					
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03					
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,28</b>	<b>8,05</b>	<b>79,13</b>	<b>442,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,28</b>			<b>235,3</b>			<b>1,45</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
136л/5	Свекольник	208	1,98	5,42	13,92	112,22	0,05	13,91			42,20			1,29					
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	0,01	4,20			24,60			0,42					
413л/5	Суфле из кур	90	30,06	36,42	3,56	462,22	0,13	2,90			58,23			2,88					
297л/5	Макаронные изделия отварные	150	5,70	4,81	36,07	210,40	0,09				11,65			0,03					
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78					
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>43,08</b>	<b>47,25</b>	<b>91,64</b>	<b>963,97</b>	<b>0,40</b>	<b>22,64</b>			<b>199,2</b>			<b>8,20</b>					
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>56,00</b>	<b>55,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1406,00</b>	<b>1,00</b>	<b>25,00</b>			<b>435,0</b>			<b>10,00</b>					

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (з, мг)							Минеральные вещества (з, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
266п/5	Каша "Дружба"	200	5,35	6,85	28,29	196,16	0,10	1,33			131,85							0,62
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37							0,03
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00							0,99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																		
			<b>12,19</b>	<b>7,57</b>	<b>82,59</b>	<b>447,19</b>	<b>0,20</b>	<b>1,33</b>			<b>150,2</b>							<b>1,64</b>
<b>ОБЕД</b>																		
57п/5	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	0,01	5,43			20,52							0,76
149п/1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,48	128,89	0,19	11,90			36,54							1,73
387/6	Картофельная запеканка с мясом	220	29,20	20,41	31,92	428,15	0,31	36,20			36,74							5,40
462п/5	Соус томатный	40	0,46	1,25	2,87	24,55		1,56			2,16							0,15
644/1	Комлот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04							1,78
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50							1,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																		
			<b>39,21</b>	<b>32,85</b>	<b>90,58</b>	<b>814,80</b>	<b>0,63</b>	<b>56,73</b>			<b>158,5</b>							<b>11,62</b>
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>																		
			<b>51,00</b>	<b>40,00</b>	<b>173,00</b>	<b>1262,00</b>	<b>1,00</b>	<b>58,00</b>			<b>309,0</b>							<b>13,00</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
261п/5	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,70	7,18	39,29	252,47	0,08	1,43			172,80			0,98			
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03			
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
8/5	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,64	5,99	3,35	69,91	0,02	11,50			18,40			0,73			
139п/5	Рассольник "Ленинградский"	208	2,16	5,71	13,62	114,42	0,09	13,43			28,64			0,92			
134/1	Котлеты рыбные любительские	90	11,48	6,54	5,70	127,59	0,09	1,91			49,18			1,00			
434п/5	Картофельное пюре	150	3,25	5,51	21,69	149,38	0,16	25,49			41,03			1,17			
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78			
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>																	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>																	
			<b>36,00</b>	<b>32,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1121,00</b>	<b>1,00</b>	<b>55,00</b>			<b>391,0</b>			<b>9,00</b>			

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
96/2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,57	7,01	41,39	258,89	0,21	1,31			133,22			1,22			
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03			
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,41</b>	<b>7,73</b>	<b>95,69</b>	<b>509,92</b>	<b>0,31</b>	<b>1,31</b>			<b>151,6</b>			<b>2,24</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
427п/5	Морковь отварная	60		3,00		26,97											
152п/5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,60	16,66	90,33	0,08	13,20			12,74			0,67			
417п/5	Котлеты, куриные припущенные	90	22,34	21,49	9,55	320,93	0,11	2,32			48,92			2,00			
428п/5	Капуста тушеная	150	3,78	7,20	15,99	143,79	0,06	79,92			90,46			1,39			
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78			
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>32,64</b>	<b>33,89</b>	<b>75,67</b>	<b>738,11</b>	<b>0,37</b>	<b>97,07</b>			<b>214,7</b>			<b>7,64</b>			
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>47,00</b>	<b>42,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1248,00</b>	<b>1,00</b>	<b>98,00</b>			<b>366,0</b>			<b>10,00</b>			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
319п/5	Запеканка из творога	150	31,92	12,25	24,90	337,43	0,08	0,72			242,59			0,99
-	Соус кисельный	50	0,07	0,05	4,00	16,71		1,03			2,34			0,22
713/1	Чай с сахаром	210			10,02	40,07					0,37			0,03
/1	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,10				18,00			0,99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>38,83</b>	<b>13,02</b>	<b>83,20</b>	<b>605,17</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>			<b>263,3</b>			<b>2,23</b>
<b>ОБЕД</b>														
51п/5	Салат из свежлы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,97	0,01	5,70			21,09			0,80
147п/5	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1,72	5,37	7,67	85,75	0,05	24,65			34,22			0,65
412п/5	Рагу из птицы	250	22,00	28,37	23,54	437,46	0,23	29,59			40,75			3,16
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,78</b>	<b>37,40</b>	<b>69,70</b>	<b>730,27</b>	<b>0,41</b>	<b>61,58</b>			<b>158,6</b>			<b>8,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>68,00</b>	<b>50,00</b>	<b>153,00</b>	<b>1335,00</b>	<b>1,00</b>	<b>63,00</b>			<b>422,0</b>			<b>10,00</b>
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>505,00</b>	<b>448,00</b>	<b>1660,00</b>	<b>12693,00</b>	<b>7,00</b>	<b>569,00</b>			<b>3814,0</b>			<b>117,00</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>50,00</b>	<b>45,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1269,00</b>	<b>1,00</b>	<b>57,00</b>			<b>381,0</b>			<b>12,00</b>
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>			<b>15,90</b>	<b>31,80</b>	<b>52,30</b>									

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Санкт-Петербург: Издательство "ПрофиКС", 2002
- 2 Пермь, 2004 г.
- 5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год