



Примерное двухнедельное перспективное меню

для учащихся (приходящих) государственного казенного
общеобразовательного учреждения Краснодарского края
специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Бесскорбной
на 2023-2024 учебный год (возрастная категория 7-11 лет)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с гречневой крупой. Чай с сахаром Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	250	11.5	13.2	38.5	320	0.06	-	0.03	0.3	178	96.4	25.4	3.3		
45		200.0	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
пр		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.08	-	-	1.0	11.5	40.2	16.5	1.0		
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с горохом на п/б. Тефтели рыбная Свекла тушеная Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого:	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50.0	-	1.0	48	31	16	1.0		
22		250.0	3.2	5.1	23.1	130	0.2	-	0.02	0.9	44.1	1.2	38.5	2.0		
25		90.0	10.6	8.4	12.2	173	-	-	-	-	40	260	30	0.6		
26		180.0	2.2	18.2	22.7	153	0.1	-	-	-	10	20	39	1.0		
43		200	0.2	-	35.8	142	0.01	70.0	-	0.1	6.88	0.12	3.6	0.95		
пр		50/30	4.6	0.6	50	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2		
						907										

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 46 41 14 пр	Завтрак Овощная нарезка по сезону. Омлет Какао с молоком Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100 150 200 5.0 40/25	1.4 15.0 4.9 0.05 3.0	5.1 2.5 5.0 4.1 0.3	8.9 2.8 32.5 0.05 24.0	85 178 190 38 157 648	0.05 0.06 0.08 - 0.16	20.0 - - - -	- 0.03 0.04 0.02 -	1.0 0.3 - 0.1 2.0	14 178.0 243 0.6 23	26 96.4 0.2 0.05 85	20.0 25.4 35.0 0.01 33	1.4 3.3 0.8 0.01 2.0		
1 32 10 7 43 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Борщ с картофелем со сметаной на п/б. Биточки рыбные. Пюре картофельное со сливочным маслом Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100.0 250.0 90.0 180.0 200 50/30	1.4 7.1 7.7 4.2 0.6 4.6	5.1 5.4 6.9 11.0 - 0.6	8.9 14.0 15.1 29.0 31.4 50.0	85 137 154 216 124 221 937	0.05 0.03 - 0.1 0.08 0.25	20.0 - - - - -	- 0.02 - 0.04 -	1.0 0.3 0.3 0.1 - 3.0	14 40.0 9 10 240.3 52.0	26 0.5 178 20 0.2 137.5	20.0 20.1 19.0 39 28.0 30.0	1.4 1.0 2.4 1.0 0.2 4.2		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
12 45 14 пр пр	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Чай с сахаром. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Фрукты свежие по сезону Итого	250 200 5.0 50/25 1	10.0 0.2 0.05 5.0 0.7	12.6 - 4.1 0.5 -	37.1 15.0 0.05 36.0 21.9	188 58 38 180 60 524	0.1 - - 0.16 0.04	- 0.1 - - 13	0.3 - 0.02 - -	- - 0.1 2.0 -	45.0 0.2 0.6 23 46	148 0.8 0.05 85 40	44.2 4.4 0.01 33 30	3.2 0.9 0.01 2.0 5.6		
1 16 44 42 5 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с рисом на п/б. Мясо тушенное (говядина) в томатном соусе. Капуста тушенная. Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100 250.0 90/20 150.0 200 50/30	0.6 1.3 12.3 2.3 0.6 4.6	7.1 3.8 3.7 9.0 - 0.6	3.0 10.5 3.1 15.0 31.4 50.0	79 104 127 170 124 221 825	0.05 0.05 0.05 0.2 0.01 0.25	20.0 - - - 70.0 -	- 0.03 0.02 - - -	1.0 1.0 0.3 0.1 - 3.0	14 47.5 16.5 20.1 6.88 52.0	26 0.7 2.0 142 0.12 137.5	20.0 24.1 18.4 60 3.6 30.0	1.4 1.1 2.0 2.3 0.95 4.2		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с рисовой крупой. Напиток кофейный на молоке Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250	10.6	12.5	34.4	221	0.07	-	0.05	0.1	168.0	100.3	28.2	3.2		
40		200	2.5	3.6	28.7	152	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
13		28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07		
пр		50/25	3.0	0.3	24.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
						779										
Обед																
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
28	Суп крестьянский на п/б.	250.0	13.5	6.8	18.5	116	0.2	-	0.02	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9		
49	Туляш из говядины в томатном соусе	90/20	11.1	5.2	3.2	106	-	-	-	0.3	9.0	178	19.0	2.4		
50	Икра из свеклы	180	2.6	6.0	23	145	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8		
5	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
	Итого					797										

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
31	Завтрак Пудинг из творога с соусом молочным сладким Какао с молоком. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	200/50	11.9	17.5	69.7	486	0.02	84.0	-	-	15	16	9	0.2		
41		200	4.9	5.0	32.5	190	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9		
14		5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
пр		50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
					894											
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Борщ с картошкой со сметаной на п/б. Жаркое по-домашнему с мясом говядины. Компот из свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100.0	0.9	7.1	3.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
32		250.0	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	1.0	20.1	1.0		
33		180/90	10.6	11.5	31.5	314	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
43		200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр		50/25	4.6	0.6	50.0	180	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
					843											