УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ КК
школы-интерната
ст-цы Бесскорбной
_____А.В. Горлина
01.09.2023

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 с 12 лет и старше)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства.	100	1.2	7.2	7.2	158	-	-	-	-	-	174-0	-	-
30	Яйцо вареное	40	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	50	280	36	0.8
34	Макаронные изделия отварные со с/м	200	6.9	19.5	25.8	326	0.03	-	-	-	18.2	120.0	9.0	5.0
40	Напиток кофейный.	200	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	4.0	0.4	28.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					924								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	88	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9
38	Суп картофельный с пшеном на п/б.	300	2.4	2.8	18.6	120	0.06	-	0.04	1.0	48.5	0.8	25.1	1.4
23	Плов из мяса птицы.	180/100	20.4	16.2	28.2	382	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
5	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	03	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	80/40	7.0	1.0	25.0	263	0.25	-	-	3.0	52.1	137.5	30.0	4.2
	Итого					977								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
12	Суп молочный с манной крупой.	250	10.6	12.5	34.4	221	0.07	-	0.05	0.1	168	100.3	28.2	3.2
41	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2	35.0	0.8
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	42	0.6	7.3	0.2	222	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					929								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20	1.4
16	Суп картофельный с рисом на п/б.	300	2.1	3.8	13.6	125	0.2	-	0.04	0.6	34.2	1.3	29.4	1.2
17	Котлета рубленная из мяса птицы	100	32.4	6.8	2.2	205	0.04	-	0.02	0.3	15.2	2.0	19.5	2.0
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/ м.	200	11.2	14.4	55.0	404	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.2	-	35.8	142	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	90/40	7.0	1.0	75.0	311	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					1272								

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с гречневой крупой.	250	11.5	13.2	38.5	320	0.06	-	0.03	0.3	178	96.4	25.4	3.3
45	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.08	-	-	1.0	11.5	40.2	16.5	1.0
	Итого					674								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	88		50.0	-	1.0	48	31	16	1.0
22	Суп картофельный с горохом на п/б.	300	4.0	5.1	9.4	139	0.06	-	0.02	0.6	44.2	1.3	38.6	2.6
25	Тефтеля рыбная.	100	13.3	10.5	15.3	216	0.2	-	-	-	50	280	36	0.8
26	Свекла тушенная	200	2.5	20.3	25.2	170	-	-	-	0.1	10	20	29	1.0
43	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	0.1	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
	Хлеб пшеничный /ржаной	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.01	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого					1071	0.25							

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
27	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	11.2	12.6	39.5	226	0.04		0.01	0.2	155.0	70.1	15.2	2.1
41	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.08		0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	42	0.6	7.3	0.2	222	0.04	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.7	47.0	220	0.16		-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					934								
	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
6	Щи со св. капустой со сметаной на п/б.	300	3.8	8.0	18.0	122	0.5	-	0.04	0.3	45.3	1.5	40.0	3.5
29	Запеканка картофельная с мясом говядины.	180/100	33.5	28.6	43.4	438	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
5	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	90/40	7.0	1.0	6.0	301	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого					1070								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
31	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	200/50	11.9	17.5	69.7	486	0.02	-	0.01	-	115	190	27	1.0
40	Напиток кофейный на молоке.	200	2.5	3.6	28.7	152	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					934								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	79	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9
32	Борщ с картофелем со сметаной на п/б.	300	4.7	6.4	20.0	165	0.04	-	0.03	0.4	4.5	0.6	20.5	1.3
7	Пюре картофельное со сливочным маслом.	180	4.2	11.0	29.0	216	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
8	Котлета из мяса говядины.	100	16.0	15.7	17.7	289	0.2	-	0.02	0.8	28.5	229.6	46.4	2.8
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	142		70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	90/40	7.0	1.0	75.0	311	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого					1202								

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак													
27	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11.2	12.6	39.5	226	0.12	-	0.01	0.2	155.0	70.1	15.2	2.1
45	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	0.08	-	-	1.0	11.5	42.5	16.5	1.0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.25	-	-	2.0	23	85	33	2.0
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	42	1.2	14.6	0.4	162	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5..3	0.07
	Итого					742								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.9	7.1	3.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
38	Суп картофельный с пшеном на п/б.	300	2.4	2.8	18.6	120	0.2	-	0.01	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9
33	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180/ 100	10.5	11.4	33.0	323	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
43	Компот из свежих яблок с витамином С.	200	0.2	-	35.8	142	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					1007								

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
46	Омлет	150	15.0	2.5	2.8	178	0.06	-	0.03	0.3	178.0	96.4	25.4	3.3
41	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2	35.0	0.8
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.0	0.6	43.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					749								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
32	Борщ с картофелем со сметаной на п/б.	300	8.6	6.5	16.8	165	0.03	-	0.02	0.3	40.0	0.5	20.1	1.0
10	Биточки рыбные	100	9.7	8.7	18.9	193	-	-	-	0.3	9	178	19.0	2.4
7	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	4.2	11.0	29.0	216	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0
43	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	80/30	7.0	1.0	75.0	262	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					1045								

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с манной крупой.	250	10.0	12.6	37.1	188	0.1	-	0.3	-	45.0	148	44.2	3.2
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
45	Чай с сахаром.	200	0.2	-	15.0	58	0.08	-	0.04	-	240	0.2	28.0	0.2
	Фрукты свежие по сезону	150	0.7	-	21.9	60	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6
	Итого					572								
	Обед					79								
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	125	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
16	Суп картофельный с рисом на п/б.	300	2.1	3.8	13.6	158	0.05	-	0.03	1.0	47.6	0.7	24.2	1.1
44	Мясо тушенное (говядина) в томатном соусе	100/20	15.3	5.9	3.9	188	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
42	Капуста тушенная.	180	2.5	10.0	15.5	124	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60	2.3
5	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	334	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	100/40	7.0	1.0	75.0	1008	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого													

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с рисовой крупой.	250	10.6	12.5	34.4	221	0.07	-	0.05	0.1	168.0	100.3	28.2	3.2
40	Напиток кофейный на молоке	200	2.5	3.6	28.7	152	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	42	0.6	7.3	0.2	224	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	3.4	0.3	24.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					893								
	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.	300	15.3	7.2	20.3	138	0.5	-	0.04	0.3	45,3	1,5	40.0	3.5
49	Гуляш из говядины в томатном соусе	100/20	13.9	6.5	4.0	132	-	-	-	0.3	9.0	178	19.0	2.4
50	Икра из свеклы	200	3.6	8.0	25	170	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					983								

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак													
31	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	200/50	11.9	17.5	69.7	486	0.02	-	0.01	-	115	190	27	1.0
40	Какао с молоком.	200	4.9	5.0	32.5	190	-	0.1	-	-	0.2	0.08	44	1.0
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.08	-	-	1.0	11.5	40.2	16.5	1.0
	Итого					972								
	Обед					88								
32	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	165	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
33	Борщ с картофелем на со сметаной на п/б.	300	8.6	6.5	16.8	339	0.03	-	0.02	0.3	40.0	1.0	20.1	1.0
	Жаркое по-домашнему	180/ 100	11.5	12.4	34.0		0.2	-	-	0.1	0.1	142	60.0	2.3
43	с мясом говядины	200	0.6	-	31.4	124 286	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Компот свежих груш с витамином «С»	90/30	7.0	1.0	75.0	1002	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Хлеб пшеничный /ржаной													
	Итого													