

Примерное двухнедельное перспективное меню
для учащихся государственного казенного
общеобразовательного учреждения Краснодарского края
специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Бескоробной



Утверждаю:
Директор ГКОУ КК
школы-интернат
ст-цы Бескоробной
А.В.Горлина

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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	
Завтрак																
Пр. 30	Икра кабачковая промышленного производства.	100	1.2	7.2	7.2	158	-	-	-	-	-	-	174.0	-	-	-
34	Яйцо вареное	40	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	-	50	280	36	0.8	
40	Макаронные изделия отварные со с/м	200	6.9	19.5	25.8	326	0.03	-	-	-	-	18.2	120.0	9.0	5.0	
14	Напиток кофейный.	200	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9	
пр	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	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										
Полдник																
пр	Кондитерское изделие (печенье)	25	4.8	0.9	29	134	0.04	-	0.02	-	120.0	210.0		31	1.2	
41	Какао с молоком	200	4.5	-	20.5	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2		35.0	0.8	
пр	Фрукты свежие по сезону	200	0.7	-	30,0	80	0.04	13	-	-	48	40		30	5.6	
	Итого					404										
Ужин																
10	Биточки рыбные	100	9.7	8.7	18.9	193	-	-	-	-	50	280		36	0.8	
11	Рату овощное.	200	2.5	10.0	15.5	194	0.2	15	-	-	150	160		100	3.6	
пр	Сок фруктовый пром. производства.	200	0.5	-	20,0	105	-	-	-	-	0.2	-		-	0.03	
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	60/40	4.7	0.5	33.0	243	0.16	-	-	2.0	23	85		33	2.0	
	Итого					735										
пр	2-й ужин															
	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190		30	0.2	
	Средне дневная сбалансированность		90.0	82.3	384.6	2899	1.5	170	1	12.1	1200	1810		298	17	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Какао с молоком Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250	10.6	12.5	34.4	221	0.07	-	0.05	0.1	168	100.3	28.2	3.2		
41		200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	243	0.2	35.0	0.8		
14		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
13		42	0.6	7.3	0.2	222	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07		
пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
Обед																
1	Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с рисом на п/б. Котлета рубленая из мяса птицы Каша гречневая рассыпчатая со с/ м. Компот из свежих яблок с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20	1.4		
16		300	2.1	3.8	13.6	125	0.2	-	0.04	0.6	34.2	1.3	29.4	1.2		
17		100	32.4	6.8	2.2	205	0.04	-	0.02	0.3	15.2	2.0	19.5	2.0		
18		200	11.2	14.4	55.0	404	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0		
43		200	0.2	-	35.8	142	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95		
пр	90/40	7.0	1.0	75.0	311	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2			
Полдник																
3	Кисель из сухофруктов Оладьи со стухненным молоком. Фрукты свежие по сезону Итого	200	1.4	0.2	37.8	156	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4		
19		120/30	6.8	6.1	43.4	273	0.05	-	0.04	-	172	250	30	1.3		
Пр		150	0.6	-	27.9	60	0.1	31	-	-	56	45	38	2.8		
Ужин																
36	Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной со сливочным маслом Сок фруктовый пром. производства. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100/50	10.6	5.1	5.6	134	-	-	0.1	-	22	74	27	1.1		
21		180	4.0	8.2	32.4	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
пр		200	0.2	-	20.2	105	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
пр		50/40	6.0	0.6	43.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
2-й ужин																
пр	Ряженка 3,5 %	200	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2		
Средне дневная сбалансированность																
			88.0	80.4	380.0	2892	1.4	107	0.9	12	1210	1800	301	18		

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

№ 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	Mg	Fe		
12 45 14 пр	Завтрак Суп молочный с гречневой крупой. Чай с сахаром Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	250 200 10 50/40	11.5 0.2 0.05 6.7	13.2 - 4.1 0.6	38.5 15.0 0.05 47.0	320 58 76 220 674	0.06 - - 0.08	- 0.1 - -	0.03 - 0.02 -	0.3 - 0.1 1.0	178 0.2 0.6 11.5	96.4 0.08 0.05 40.2	25.4 4.4 0.01 16.5	3.3 0.9 0.01 1.0		
1 22 25 26 43	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 /ржаной Итого	100 300 100 200 200 200 100/40	1.4 4.0 13.3 2.5 0.6 7.0	5.1 5.1 10.5 20.3 - 1.0	8.9 9.4 15.3 25.2 31.4 75.0	88 139 216 170 124 334 1071	0.06 0.2 - 0.1 0.01 0.25	50.0 - - - 70.0 -	- 0.02 - - - -	1.0 0.6 - 0.1 - 3.0	48 44.2 50 10 6.88 52	31 1.3 280 20 0.12 137.5	16 38.6 36 29 3.6 30	1.0 2.6 0.8 1.0 0.95 4.2		
4 40	Полдник Запеканка рисовая с творогом . Напиток кофейный на молоке Итого	230 200	7.2 2.5	13.4 3.6	42 28.7	327 152 479	0.03 0.02	- 33	0.05 -	- -	110 40	180 0.2	29 28.0	1.0 0.2		
33 5 Пр пр	Ужин Жаркое по-домашнему с мясом говядины. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный /ржаной Фрукты свежие по сезону Итого 2-й ужин	180/100 200 50/40 150	11.5 0.6 6.7 0.6	12.4 - 0.6 -	34.0 31.4 47.0 27.9	339 124 220 60 743	0.2 - 0.16 0.1	- 0.1 - 31	0.02 - - -	0.6 - 2.0 -	44.2 0.2 23 56	1.3 0.08 85 45	38.6 4.4 33 38	2.6 0.86 2.0 2.8		
пр	Йогурт 2,5% Средне дневная сбалансированность	200	7.1 91	13.2 83.1	8.4 384.6	175 2914	0.03 1.42	- 160	0.09 0.9	- 11.8	149 1190	195 1800	29 289	0.3 17.1		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Сезон: лето 2022г															
№ 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	
27	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями. Какао с молоком Масло сливочное. Сыр твердых сортов Хлеб пшеничный /ружаной Итого	250	11.2	12.6	39.5	226	0.04	20.0	0.01	0.2	155.0	70.1	15.2	2.1	
41		200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2	
14		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01	
13		42	0.6	7.3	0.2	222	0.04	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07	
Пр		50/40	6.7	0.7	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0	
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Щи со св. капустой со сметаной на п/б. Запеканка картофельная с мясом говядины. Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб пшеничный /ружаной Итого	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4	
6		300	3.8	8.0	18.0	122	0.5	-	0.04	0.3	45.3	1.5	40.0	3.5	
29		180/100	33.5	28.6	43.4	438	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3	
5		200	0.6	-	31.4	124	-	70	-	-	0.3	-	-	0.04	
пр		90/40	7.0	1.0	6.0	301	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2	
40	Подлник Напиток кофейный Оладьи с повидлом Фрукты свежие по сезону Итого	200	0.1	-	0.7	71	0.02	0.4	-	-	16	18	10	0.4	
19		120/30	6.0	5.9	42.3	268	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5	
пр		150	0.6	-	27.9	60	0.01	70	-	-	6.9	0.12	3.6	1.0	
						459									
Пр.	Ужин Икра кабачковая промышленного производства. Омлет. Сок фруктовый промышленного производства. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	150	1.2	7.2	7.2	158	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0	
46		150	15.0	2.5	2.8	178	0.1	-	0.2	-	0.2	148	43.2	2.2	
пр		200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	23	0.08	4.4	0.86	
пр		60/40	6.7	0.6	47.0	272	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0	
						666									
пр	2-й ужин Кефир 2,5%	200	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2	
	Средне дневная сбалансированность		89.6	79.8	382.3	2744	1.3	150	0.95	11.5	1203	1794	300	17	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

№ 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			
Завтрак																	
31	Пудинг из творога с соусом молочным сладким Напиток кофейный на молоке. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	200/50	11.9	17.5	69.7	486	0.02	-	0.01	-	115	190	27	1.0			
40		200	2.5	3.6	28.7	152	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9			
14		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01			
пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0			
Обед																	
1	Овощная нарезка по сезону. Борщ с картофелем со сметаной на п/б. Пюре картофельное со сливочным маслом. Котлета из мяса говядины. Компот из свежих яблок с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	0.6	7.1	3.0	79	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9			
32		300	4.7	6.4	20.0	165	0.04	-	0.03	0.4	4.5	0.6	20.5	1.3			
7		180	4.2	11.0	29.0	216	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3			
8		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» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	200	0.6	-	31.4	142	-	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95			
пр		90/40	7.0	1.0	75.0	311	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2			
Полдник																	
пр	Кондитерское изделие (печенье) Кисель из сухофруктов Фрукты свежие по сезону Итого	25	8.6	1.8	56	42	-	-	-	-	0.2	-	-	1.0			
3		200	1.4	0.2	37.8	156	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2			
пр		150	0.6	-	27.9	60	0.06	20.0	-	-	14	64	24	1.4			
Ужин																	
64	Печень, тушенная в соусе Свекла тушенная Сок фруктовый промышленного производства. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	12,8	6,0	7,1	135	-	-	-	-	20.0	84.5	115	0.5			
26		200	2.5	20.3	25.3	170	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04			
пр		200	0.5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03			
пр		50/40	6.7	0.6	47.0	264	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0			
2-й ужин																	
пр	Ряженка 3,5%	200	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2			
Средне дневная сбалансированность																	
			92.1	81.9	383.9	2850	1.45	170	0.9	11.9	1200	1780	301	17.1			

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Сезон. ЛСНС-ОССННИИ																		
№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			вещества (г)	Б	Ж		У	(мг)						(мг)				
								В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
12 40 14 пр	Завтрак Суп молочный с рисовой крупой. Напиток кофейный Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ружаной Итого	250	10.0	12.6	37.1	188	0.03	-	0.02	0.2	170.1	106.2	30.1	2.6				
		200	0.1	-	0.7	71	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2				
		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.03	-	0.9	0.05	0.01	0.01				
		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0				
					555													
1 62 35 11 43 пр	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с вермишелью на п/б. Кнедли из говядины Рагу овощное 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				
		300	4.0	5.1	24.0	139	0.2	-	0.03	0.7	44.4	1.3	38.6	2.2				
		100	10.1	9.4	10.2	169	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0				
		200	2.5	10.0	15.5	194	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0				
		200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04				
24 5 10 21 пр пр пр	Полдник Вареники ленивые отварные с творогом со сливочным маслом Компот из свежих яблок Итого	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.0				
					1048													
		200/5	16.2	12.3	16.3	426	0.03	-	0.01	-	130	250	25.0	1.0				
		200	0.6	-	31.4	124	0.02	-	-	-	21.0	61.0	11.0	0.9				
					550													
10 21 пр пр пр	Ужин Биточки рыбные Картофель отварной со сливочным маслом Сок фруктовый промышлен. производства. Хлеб пшеничный /ружаной Фрукты свежие по сезону Итого	100	9.7	8.7	18.9	134	-	-	-	-	50	280	36	0.8				
		180	4.0	8.2	32.0	211	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3				
		200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86				
		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0				
		150	0.6	-	27.9	60	0.03	-	-	-	21.0	61.0	11.0	0.9				
	2-й ужин Йогурт 2,5%				730													
	Средне дневная сбалансированность	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3				
			89.1	82.1	386.1	2887	1.42	122	0.92	12	1202	1800	295	16.8				

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: лето-осенний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
12	Суп молочный с манной крупой.	250	10.6	12.5	34.4	221	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8		
41	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	-	-	-	-	0.2	0.08	4.9	0.86		
14	Масло сливочное.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.04	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	8.3	1.3	48.1	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
Обед																
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	79	0.04	-	0.03	1.0	23	42	14	0.9		
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		
17	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	32.8	6.8	2.2	205	0.07	-	0.04	0.2	10	210	25.0	1.5		
26	Свежта тушеная	200	2.5	20.3	25.3	170	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
5	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	70	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
Полдник																
40	Напиток кофейный.	200	0.1	-	0.7	71	0.01	14	-	-	40	12	22	0.6		
Пр.	Кондитерские изделия (приники)	50	2.8	12.0	30.0	245	0.2	-	0.05	-	174	387	110	2.6		
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.06	20.0	-	-	14	64	24	1.4		
Ужин																
36	Рыба тушеная в томате с овощами.	100/50	10.6	5.1	5.6	112	-	-	0.1	-	22	74	27	1.1		
7	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	4.2	11.0	29	216	0.6	-	-	-	27	118	70	5.0		
пр	Сок фруктовый промышленного производства	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03		
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/40	6.0	0.6	43.0	198	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
2-й ужин																
пр	Кефир 2.5 %	200	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
Средне дневная сбалансированность			87.2	80.8	378.9	2767	1.38	168	0.9	12	1215	1805	303	17.1		

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

№ 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		
27	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Хлеб пшеничный/ржаной Масло сливочное. Сыр твердых сортов Итого	250	11.2	12.6	39.5	226	0.12	-	0.01	0.2	155.0	70.1	15.2	2.1		
45		200	0.2	-	15.0	58	0.08	-	-	1.0	11.5	42.5	16.5	1.0		
пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.25	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
14		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
13		42	1.2	14.6	0.4	162	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5..3	0.07		
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Суп картофельный с пшеном на п/б. Жаркое по-домашнему с мясом птицы Компот из свежих яблок с витамином С. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	0.9	7.1	3.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
38		300	2.4	2.8	18.6	120	0.2	-	0.01	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9		
33		180/ 100	10.5	11.4	33.0	323	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
43		200	0.2	-	35.8	142	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр		100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
Пр.	Полдник Кондитерское изделие (печенье). Кисель из сухофруктов Фрукты свежие по сезону Итого	25	3.0	4.0	10.5	42	0.8	-	-	-	11	2.8	9	0.4		
3		200	1.4	0.2	37.8	156	0.08	-	-	1.0	11.5	42.5	16.5	1.0		
пр		200	0.7	-	30.0	80	0.04	-	0.02	-	120.0	210	31.0	1.2		
2		Ужин Печень по-строгановски Капустя тушеная Сок фруктовый пром производства Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	13.6	9.8	7.3	174	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9	
42			180	2.5	10.0	15.5	188	0.07	-	-	0.2	93	70	49	1.1	
40	200		0.5	-	20.2	105	0.01	70.0	-	-	7.0	0.2	3.6	1.0		
пр	50/40		6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
пр	2-й ужин Ряженка 3,5%		200	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2	
Средне дневная сбалансированность			93.2	83.5	380.6	2806	1.45	180	0.85	11.8	1189	1803	297	16.9		

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: лето-осенний

№ 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		
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											
Полдник																
4	Запеканка рисовая с творогом.	230	7.2	13.4	42	327	0.01	84.0	-	-	15	16	9	0.2		
40	Напиток кофейный.	200	0.1	-	0.7	71	0.02	33	-	-	40	25.5	22.5	5.0		
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.04	13	-	-	46	40	33	2.0		
	Итого				458											
Ужин																
9	Котлета рубленая с капустой	100	16.2	15.4	17.2	272	0.1	-	0.2	-	49.2	153	-	4.9		
18	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	11.2	14.4	55.0	404	0.42	-	0.04	-	0.6	-	-	0.04		
Пр	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	60	12	13		
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	6.0	0.6	43.0	247	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
	Итого				998											
2-й ужин																
Пр	Йогурт 2,5%	200	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3		
	Средне дневная сбалансированность		88.1	80.3	380.3	2839	1.45	170	0.92	12.1	1203	1812	301	17.1		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

№ 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	Mg	Fe		
12	Завтрак Суп молочный с манной крупой. Масло сливочное. Хлеб пшеничный /ржаной Чай с сахаром. Фрукты свежие по сезону Итого	250	10.0	12.6	37.1	286	0.1	-	0.3	-	45.0	148	44.2	3.2		
14		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
		200	0.2	-	15.0	58	0.08	-	0.04	-	240	0.2	28.0	0.2		
45		150	0.6	-	27.9	60	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6		
	Обед				700											
1	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	0.6	7.1	3.0	79	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
16		300	2.1	3.8	13.6	125	0.05	-	0.03	1.0	47.6	0.7	24.2	1.1		
44		100/20	15.3	5.9	3.9	158	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0		
42		180	2.5	10.0	15.5	188	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60	2.3		
5		200	0.6	-	31.4	124	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95		
пр	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2			
	Итого				1008											
19	Полдник Оладьи со стухенным молоком Какао с молоком Итого	120/30	6.8	6.1	13.4	273	0.02	94.0	-	-	16	18	10.0	0.4		
41		200	4.9	5.0	32.5	190	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6		
		Итого				463										
	Ужин															
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства Макароны ,запеченные с яйцом. Сок фруктовый пром производства Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	1.2	7.2	7.2	158	-	-	-	-	-	170.0	-	-		
40		250	13.0	16.2	42.7	377	-	-	-	-	21.0	85.3	118	0.6		
пр		200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03		
Пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
		Итого				860										
	2-й ужин															
пр	Кефир 2,5%	200	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
	Средне дневная сбалансированность		89.8	82.5	382.1	2784	1.42	104	0.93	12	1205	1803	302	17		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

Сезон: летне-осенний																
№ 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		
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		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
13		42	0.6	7.3	0.2	224	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07		
пр		50/40	3.4	0.3	24.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
	Обед					893										
1	Овощная нарезка по сезону. Суп крестьянский на п/б. Гуляш из говядины в томатном соусе Икра из свежкы Компот из свежих яблок с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
28		300	15.3	7.2	20.3	138	0.5	-	0.04	0.3	45.3	1.5	40.0	3.5		
49		100/20	13.9	6.5	4.0	132	-	-	-	0.3	9.0	178	19.0	2.4		
50		200	3.6	8.0	25	170	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8		
43		200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр		100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2		
	Полдник					983										
45	Чай с сахаром Вареники ленивые отвар с творогом со с/м Итого	200	0.2	-	15.0	58	0.03	0.5	0.05	-	15	16	29	0.2		
24		200/5	16.2	12.3	16.3	426	0.01	70	-	-	6.2	0.12	3.6	1.0		
	Ужин					484										
10	Котлета рыбная Картофель отварной со сливочным маслом. Сок фруктовый промышл производства. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	9.7	8.7	18.9	134	-	-	-	-	150	280	36	0.8		
21		180	4.0	8.2	32.0	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3		
Пр.		200	0.2	-	15.0	85	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
Пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
	2-й ужин					650										
пр	Ряженка 3,5 % Средне дневная сбалансированность	200	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2		
			87.9	83.6	384.7	2859	1.41 ,	175	0.94	12.1	1208	1805	298	16.9		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

№ 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	-	0.01	-	115	190	27	1.0		
40		200	4.9	5.0	32.5	190	-	0.1	-	-	0.2	0.08	44	1.0		
14		10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01		
пр		50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.08	-	-	1.0	11.5	40.2	16.5	1.0		
1	Обед Овощная нарезка по сезону. Борщ с картофелем на со сметаной на п/б. Жаркое по-домашнему с мясом говядины Компот свежих груш с витамином «С» Хлеб пшеничный /ржаной Итого	100	1.4	5.1	8.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4		
32		300	8.6	6.5	16.8	165	0.03	-	0.02	0.3	40.0	1.0	20.1	1.0		
33		180/ 100	11.5	12.4	34.0	339	0.2	-	-	0.1	0.1	142	60.0	2.3		
43		200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04		
пр	90/30	7.0	1.0	75.0	286	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2			
Пр. 40	Полдник Пряники промышленного производства. Кофейный напиток. Фрукты свежие по сезону Итого	50	2.8	12.0	30.0	245	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4		
пр		200	0.1	-	0.7	71	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5		
пр		150	0.6	-	27.9	60	0.1	-	0.04	-	16	174	13.0	1.0		
30		376														
11	Ужин Яйцо вареное. Рагу овощное. Сок фруктовый пром производства. Хлеб пшеничный /ржаной Итого	40	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	50	280	36	0.8		
пр		200.0	2.5	10.0	15.5	194	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0		
пр		200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03		
пр		60/50	6.7	0.6	47.0	269	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
пр	2-й ужин Йогурт 2,5% Средне дневная сбалансированность	200	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3		
			91.1	79.4	380.3	2857	1.43	170	0.9	11.9	1200	1801	301	17.1		

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

Среднедневная сбалансированность																
№ 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		
Завтрак																
12	Суп молочный с манной крупой.	250	10.0	12.6	37.1	188	0.06	-	0.03	0.3	178.0	96.4	25.4	3.3		
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		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	-	23	85	33	2.0		
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		
22	Суп картофельный с горохом на п/б.	300	4.0	5.1	9.4	139	0.2	-	0.03	1.0	47.6	0.8	24.2	1.1		
23	Плов из мяса птицы.	180/100	20.4	16.2	48.2	382	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0		
5	Компот из сухофруктов 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	4.2		
Полдник																
19	Оладьи со ступенным молоком	120/30	6.0	5.9	42.3	268	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4		
45	Чай с сахаром.	200	0.2	-	15.0	58	0.1	18.0	-	-	60	48	40	3.0		
пр	Фрукты свежие по сезону	200	0.7	-	30.0	80	0.03	0.5	-	-	110	180	29	2.0		
Итого																
Ужин																
36	Рыба тушеная в томате с овощами.	100/50	10.6	5.1	5.6	112	0.1	-	0.2	-	44.0	148	43.2	2.2		
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/м	200	11.2	14.4	55.0	404	0.42	-	0.04	-	49.2	153	-	4.9		
Пр.	Сок фруктовый промышленного производства.	200	-	-	30.6	85	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86		
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0		
Итого																
2-й ужин																
пр	Кефир 2,5%	200	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2		
Средне дневная сбалансированность			93.3	84.4	384.5	2748	1.41	132	0.93	12.1	1208	1807	303	16.9		

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

Сезон: Лето-Осень																		
№ рек	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				
Завтрак																		
1	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50.0	-	1.0	48	31	16	1.0				
46	Омлет.	150	15.0	2.5	2.8	178	0.1	-	0.3	-	45.0	148	44.2	3.2				
45	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	-	70	-	-	6.9	0.12	3.6	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				
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	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0				
Итого																		
Обед																		
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	20.0	-	14	26	20.0	1.4	1.0				
62	Суп картофельный с вермишелью на п/б.	300	3.4	3.6	24.6	145	0.2	-	0.02	0.3	25.7	1.7	31.5	1.9				
29	Запеканка картофельная с мясом говядины.	180/100	32.5	18.6	43.4	438	0.2	-	0.02	0.5	63.1	195	60.0	5.5				
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04				
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	90/40	7.0	1.0	75.0	310	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2				
Итого																		
Полдник																		
пр	Кондитерское изделие (печенье).	25	2.6	3.3	9.2	42	0.2	-	0.05	-	174	387	110	26				
41	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2				
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.03	-	-	-	32	30	30	5.6				
Итого																		
Ужин																		
64	Печень, тушенная в соусе	100	12.8	6.0	7.1	135	-	-	-	-	50	36	280	0.8				
34	Макароны отварные со с/м	200	6.9	19.5	45.8	326	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86				
пр	Сок фруктовый пром производства.	200	0.5	-	20.2	105	0.05	-	0.04	-	172	250	30	1.3				
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	60/40	6.7	0.6	47.0	244	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0				
Итого																		
2-й ужин																		
пр	Ряженка 3%	200	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2				
Средне дневная сбалансированность																		
			91.6	85.6	387.0	2896	1.41	167	0.91	12.1	1200	1800	300	17				

Проводится ежедневная «С» витаминизация готовых блюд, в меню включены йодированные продукты (хлеб и соль). Для составления меню использован технологический нормативный документ – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной.

