



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ КК
школы-интерната
ст-цы Бескорбной
А.В. Горлина
(приказ № 53-ОД от 01.09.2025)

Примерное двухнедельное перспективное меню
для учащихся государственного казенного
общеобразовательного учреждения Краснодарского края
специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Бескорбной
на 2025-2026 учебный год (летне-осенний период; возрастная категория: 7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 7 -11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор - ции	Пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства.	80.0	1.0	7.0	7.0	155	-	-	-	-	-	174.0	-	-
30	Яйцо отварное	40.0	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	50	280	36	0.8
34	Макаронные изделия отварные со с/м	200.0	6.1	10.9	41.0	293	0.03	-	-	-	18.2	120.0	9.0	5.0
40	Напиток кофейный.	200.0	0.1	-	0.7	71	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0		85	33	2.0
	Итого					777								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	0.6	7.1	3.0	79	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9
38	Суп картофельный с пшеном на п/б.	250.0	2.0	2.3	15.5	100	0.05	-	0.03	1.0	47.5	0.7	24.1	1.1
23	Плов из мяса птицы.	180/90	16.3	13.1	38.6	345	0.2	-	--	0.1	1.0	1.0	12.4	1.0
5	Компот из сухофруктов с витамином С	200.0	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50	221	0.25	-	-	3.0	52.1	137.5	30.0	4.2
	Итого					869								
	Полдник													
Пр.	Кондитерское изделие (печенье)	15	1.5	2.0	5.5	25	0.04	-	0.02	-	120.0	210.0	31	1.2
41	Какао с молоком	200.0	0.1	-	0.7	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					275								
	Ужин													
10	Биточки рыбные.	90.0	7.7	6.9	15.1	154	-	-	-	-	50	280	36	0.8
11	Рагу овощное.	180.0	2.2	9.0	14.0	175	0.2	15	-	-	150	160	100	3.6
пр.	Сок фруктовый промышленного производства	200.0	0.2	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					591								
	2-й ужин													
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2
	Средне дневная сбалансированность		77.0	78.0	332.6	2367	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)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	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.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	4.0	0.3	24	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					817								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	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.	250.0	1.3	3.8	10.5	104	0.1	-	0.03	0.5	34.1	1.2	29.3	1.1
17	Котлета рубленая из мяса птицы.	90.0	26.4	5.6	2.1	168	0.04	-	0.02	0.3	15.2	2.0	19.5	2.0
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/м.	180.0	10.0	12.9	49.5	364	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	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					1084								
	Полдник													
3	Кисель из сухофруктов	200.0	1,4	0.2	37.8	156	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4
19	Оладьи со сгущенным молоком	120/30	6.8	6.1	43.4	273	0.05	-	0.04	-	172	250	30	1.3
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	-	27,9	60	0,05	-	0,06	-	123	156	20	1,5
	Итого					489								
	Ужин													
36	Рыба тушеная в томате с овощами.	90/50	8.5	4.0	4.5	107	-	-	0.1	-	22	74	27	1.1
21	Картофель отварной со сливочным маслом	180.0	4.0	8.2	32.4	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
пр	Сок фруктовый промышленного производства	200	0.5	-	20.2	105	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	6.0	0.6	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					533								
	2-й ужин													
пр	Ряженка 3,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	26	0.2
	Средне дневная сбалансированность		75.0	80.2	338.6	2420	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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.08	-	-	1.0	11.5	40.2	16.5	1.0
	Итого					596								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50.0	-	1.0	48	31	16	1.0
22	Суп картофельный с горохом на п/б.	250.0	3.2	5.1	23.1	130	0.2	-	0.02	0.9	44.1	1.2	38.5	2.0
25	Тефтеля рыбная	90.0	10.6	8.4	12.2	173	-	-	-	-	40	260	30	0.6
26	Свекла тушеная	180.0	2.2	18.2	22.7	153	0.1	-	-	-	10	20	39	1.0
43	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0.2	-	35.8	142	0.01	70.0	-	0.1	6.88	0.12	3.6	0.95
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого:					907								
	Полдник													
4	Запеканка рисовая с творогом.	230	7.2	13.4	42	327	0.03	-	0.05	-	110	180	29	1.0
40	Напиток кофейный на молоке	200.0	2.5	3.6	28.7	152	0.02	33	-	-	40	25.5	22.5	5.0
	Итого					479								
	Ужин													
33	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180/90	10.6	11.5	31.5	314	0.2	-	0.02	0.1	10	2,2	60.0	5.5
5	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	31.4	124	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
Пр.	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	35.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
Пр.	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	-	27,9	60	0.1	31	-	-	56	45	38	2.8
	Итого					678								
	2-й ужин													
пр	Йогурт	200	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	03
	Средне дневная сбалансированность		78.0	81.1	336.1	2635	1.42	160	0.9	11.8	1190	1800	289	17.1

День: четверг
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	32,0	190	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					822								
	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 м/б.	250.0	3.1	8.0	17.0	106	0.05	-	0.03	1,0	45.1	1.3	40.0	2.5
29	Запеканка картофельная с мясом говядина	180/90	31.1	26.6	41.3	408	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
5	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого					944								
	Полдник													
Пр.	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	-	27,9	60	0,8	70	-	-	11	2,8	9	0,6
40	Напиток кофейный	200	4,5	-	20,5	71	0.02	0.4	-	-	16	18	10	0.4
19	Оладьи с повидлом	120/30	6.0	5.9	42.3	268	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5
	Итого					399								
	Ужин													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства	80.0	1.0	7.0	7.0	155	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0
46	Омлет.	150.0	15.0	2.5	2.8	178	0.1	-	0.2	-	44.0	148	43.2	2.2
пр	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					571								
	2-й ужин													
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2
	Средне дневная сбалансированность		77.3	77.0	334.3	2358	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 (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Кофейный напиток на молоко	200	2,5	3.6	28.7	152	-	-	-	1.0	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					833								
	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
56	Борщ с картофелем, со сметаной на п/б.	250.0	3.9	5.4	16.7	137	0.03	-	0.02	0.3	40.	0.5	20.1	1.0
7	Пюре картофельное со сливочным маслом.	180	42.0	11.0	29.0	216	0.2	-	0.02	0.8	28.5	229.6	46.4	2.8
8	Котлета из мяса говядины.	90.0	13.3	12.4	14.5	226	0.05	-	-	0.02	0.3	16.5	2.0	2.9
43	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого					1012								
	Полдник													
пр	Кондитерское изделие (печенье).	15.0	1.5	2.0	5.5	25	0.8	-	-	-	11	2.8	9	0.4
3	Кисель из сухофруктов	200	1.4	0.2	37.8	156	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27,9	60	0.02	33	-	-	40	25.5	22.5	5.0
	Итого					241								
	Ужин													
64	Печень, тушенная в соусе	100.0	12.8	6.0	7.1	135	-	-	-	-	20.0	84.5	115	0.5
26	Свекла тушенная	180.0	2.2	18.2	22.7	153	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0
Пр.	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0,5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	4.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					550								
	2-й ужин													
пр	Ряженка 3,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2
	Средне дневная сбалансированность		75.1	78.4	337.6	2473	1.45	170	0.9	11.9	1200	1780	301	17.1

День: суббота
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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с рисовой крупой.	250	10.0	12.6	37.1	188	0.03	-	0.02	0.2	170.1	106.2	30.1	2.6
40	Напиток кофейный.	200	0.1	-	0.7	71	0.08	-	0.04	-	240.3	0.2	28.0	0.2
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					477								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50.0	-	1.0	48	31	16	1.0
62	Суп картофельный с вермишелью на п/б.	250.0	3.2	5.1	23.1	130	0.2	-	0.02	0.6	44.1	1.2	38.5	2.0
35	Кнели из говядины.	90.0	8.1	7.7	7.5	121	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
11	Рагу овощное	180.0	2.2	9.0	14.0	175	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0
43	Компот из свежих груш с витамином «С»	200.0	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	137.5	30	4.0
	Итого					859								
	Полдник													
24	Вареники ленивые отварные с творогом со сливочным маслом	150/5	14.0	11.3	14.1	328	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4
5	Компот из сухофруктов	200.0	0.6	-	31.4	124	0.02	-	-	-	21.0	61.0	11.0	0.9
	Итого					452								
	Ужин													
10	Биточки рыбные	90	7.7	6.9	15.1	107	-	-	-	-	50	280	36	0.8
21	Картофель отварной со сливочным маслом	180.0	4.0	8.2	32.0	211	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
пр	Сок фруктовый пром производства.	200	0.2	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	-	27,9	60	0,03	-	0,01	-	130,0	25	24,0	1,0
	Итого					663								
	2-й ужин													
пр	Йогурт	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3
	Средне дневная сбалансированность		78.1	76.0	332.1	2373	1.42	122	0.92	12	1202	1800	295	16.8

День: воскресенье
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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с манной крупой.	250.0	10.6	12.5	34,4	221	0.02	-	-	0.1	60	86	86	2.8
41	Какао с молоком	200.0	4.9	5.0	32.5	190	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.1
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					629								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	88	0.04	-	0.03	1.0	23	42	14	0.9
32	Борщ с картофелем со сметаной на п/б.	250	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	0.5	20.1	1.0
17	Котлеты рубленые из мяса птицы.	90.0	26.4	5.6	2.1	168	0.07	-	0.04	0.2	10	210	25.0	1.5
36	Свекла тушеная.	180.0	2.2	18.2	22.7	153	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	-	-	0.3	-	-	0.04
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					891								
	Полдник													
40	Напиток кофейный.	200.0	0.1	-	0.7	71	0.01	14	-	-	40	12	22	0.6
Пр.	Кондитерское изделие (пряники.)	40.0	2.5	9.6	24	196	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
	Итого					327								
	Ужин													
36	Рыба тушеная в томате с овощами.	90/50	8.5	4.0	4.5	90	0.05	-	0.1	-	22	74	27	1.1
7	Пюре картофельное со сливочным маслом	180.0	4.2	11.0	29	216	0.6	-	-	-	27	118	70	5.0
пр	Сок фруктовый пром производства.	200.0	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	5.0	0.5	35.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					568								
	2-й ужин													
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2
	Средне дневная сбалансированность		76.0	76.0	337.3	2382	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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
27	Суп молочный с макаронными изделиями.	250.0	11.2	12.6	39.5	226	0.04	-	0.01	0.2	155	70.1	15.2	2.1
45	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.1
13	Сыр твердых сортов	28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	6.7	0.6	47.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					690								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	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.	250.0	2.0	2.3	15.5	100	0.2	-	0.02	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9
33	Жаркое по-домашнему с мясом птицы.	180/90	9.7	10.5	30.5	280	0.04	-	0.02	0.3	15.2	2.0	19.5	2.0
43	Компот из свежих яблок с витамином С.	200	0.6	-	35.8	142	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	-	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					831								
	Полдник													
пр	Фрукты свежие по сезону	200.0	0.7	-	27.9	80	0.04	-	0.02	-	120.0	210	31.0	1.2
Пр	Кондитерское изделие (печенье).	15.0	1.5	2.0	5.5	25	0.8	-	-	-	11	2.8	9	0.4
3	Кисель из сухофруктов	200.0	1.4	0.2	37.8	156	0.03	-	0.05	-	110	180	29	1.0
	Итого					261								
	Ужин													
2	Печень по-строгановски													
42	Капуста тушеная	100	13.6	9.8	7.3	174	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9
пр	Сок фруктовый промышленного производства.	150	2.3	9.0	15.0	170	0.07	-	0.1	0.2	93	70	49	1.1
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	200	0.5	-	20.2	105	0.01	70	-	-	6.9	0.12	3.6	1.0
	Итого	50/25	6.7	0.6	47.0	180	0.16	-	0.2	2.0	23	85	33	2.0
						629								
	2-й ужин													
пр	Ряженка 3,5%	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2
	Средне дневная сбалансированность		73.1	82.4	339.3	2419	1.45	180	0.85	11.8	1189	1803	297	16.9

День: вторник
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	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.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	3.0	0.3	24.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					648								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	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.	250.0	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	0.5	20.1	1.0
10	Биточки рыбные.	90.0	7.7	6.9	15.1	154	-	-	-	0.3	9	178	19.0	2.4
7	Пюре картофельное со сливочным маслом	180.0	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	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					937								
	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	0,02	23	-	-	39	24,6	23,6	5,1
	итого					458								
	Ужин													
9	Котлета рубленая с капустой.	90.0	13.2	12.5	14,3	254	0.1	-	0.2	-	44.0	148.0	43.2	2.2
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/м	180.0	10.0	12.9	49.5	364	0.42	-	0.04	-	49.2	153	-	4.9
пр	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0.6	-	31.4	85	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
Пр.	Хлеб пшеничный /ржаной	40/25	2.5	0.3	19.0	157	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					860								
пр	2-й ужин													
	Йогурт	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	0.3
	Средне дневная сбалансированность		78.1	78.3	334.3	2553	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	Мg	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с манной крупой.	250	10.0	12.6	37.1	264	0.1	-	0.3	-	45.0	148	44.2	3.2
45	Чай с сахаром.	200	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.8	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
пр	Фрукты свежие по сезону	150.0	0.7	-	21.9	60	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6
	Итого					600								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.6	7.1	3.0	79	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
16	Суп картофельный с рисом на п/б.	250.0	1.3	3.8	10.5	104	0.05	-	0.03	1.0	47.5	0.7	24.1	1.1
44	Мясо тушенное (говядина) в томатном соусе.	90/20	12.3	3.7	3.1	127	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
42	Капуста тушенная.	150.0	2.3	9.0	15.0	170	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60	2.3
5	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
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					825								
	Полдник													
19	Оладьи со сгущенным молоком	120/30	6.8	6.1	43.4	273	0.02	94.0	-	-	16	18	10.0	0.4
41	Какао с молоком	200.0	4.9	5.0	32.5	190	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6
	Итого					463								
	Ужин													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства	80.0	1.0	7.0	7.0	155	-	-	-	-	-	174.0	-	-
63	Макароны запеченные с яйцом.	250.0	13.0	16.2	42.7	377	-	-	-	-	21.0	86.5	118	0.6
пр	Сок фруктовый промышленного производства	200.0	0,5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					817								
	2-й ужин													
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	86.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2
	Средне дневная сбалансированность		77.1	80.5	336.1	2360	1.42	104	0.93	12	1205	1803	302	17

День: четверг

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	-	120.0	60.4	5.3	0.07
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	3.0	0.3	24.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					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	Гуляш 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								
	Полдник													
45	Чай с сахаром.	200	0.2	-	15.0	58	0.03	0.5	0.05	-	110	180	2.9	1.0
26	Вареники ленивые отварные с творогом со с/м	150/5	14.0	11.3	14.1	386	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.8
	Итого					444								
	Ужин													
10	Котлета рыбная	90	7.7	6.9	15.1	107	-	-	-	-	40			
21	Картофель отварной со сливочным маслом	180.0	4.0	8.2	32.0	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	260	30	0.6
Пр.	Сок фруктовый промышлен производства.	200	0.2	-	15.0	85	-	0.1	-	-	0.2	142	60.0	2.3
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	3.0	0.3	24.0	180	0.16	-	-	2.0	23	0.08	4.4	0.86
	Итого					593						85	33	2.0
	2-й ужин													
пр	Ряженка 2,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2
	Средне дневная сбалансированность		78.1	79.6	338.0	2457	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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
31	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	200/50	11.9	17.5	69.7	486	0.02	84.0	-	-	15	16	9	0.2
41	Какао с молоком.	200	4.9	5.0	32.5	190	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.9
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					894								
	Обед													
1	Овощная нарезка по сезону.	100.0	0.9	7.1	3.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
32	Борщ с картофелем со сметаной на п/б.	250.0	7.1	5.4	14.0	137	0.03	-	0.02	0.3	40.0	1.0	20.1	1.0
33	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.	180/90	10.6	11.5	31.5	314	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
43	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	4.6	0.6	50.0	180	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					843								
	Полдник													
Пр.	Пряники промышленного производства.	40.0	2.8	9.6	24	196	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4
40	Напиток кофейный.	200.0	0.1	-	0.7	71	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5
пр	Фрукты свежие по сезону	150.0	0.6	-	27,9	60	0.1	-	0.04	-	16	174	13.0	1.0
	Итого					327								
	Ужин													
30	Яйцо вареное.	40.0	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	50	280	36	0.8
11	Рагу овощное.	180.0	2.2	9.0	14.0	175	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0
пр	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					523								
пр	2-й ужин													
	Йогурт 2,5%	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	24	0.3
	Средне дневная сбалансированность		76.1	78.4	332.3	2420	1.43	170	0.9	11.9	1200	1801	301	17.1

День: суббота

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с манной крупой.	250	0.6	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.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					558								
	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
22	Суп картофельный с горохом на п/б.	250.0	3.2	5.1	23.1	130	0.05	-	0.03	1.0	47.5	0.7	24.1	1.1
23	Плов из мяса птицы	180/90	16.3	13.1	38.6	345	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
5	Компот из сухофруктов 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	4.2
	Итого					908								
	Полдник													
пр	Фрукты свежие по сезону	200	0,7	-	30	80	0,2	0,4	0,02	-	102	125	36	0,6
19	Оладьи со сгущенным молоком.	120/30	6.0	5.9	42.3	268	0.03	0.5	0.05	-	110	180	29	1.0
45	Чай с сахаром.	200	0.2	-	15.0	58	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.8
	Итого					406								
	Ужин													
36	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	8.5	4.0	4.5	90	0.1	-	0.2	-	44.0	148	43.2	2.2
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/м	180.0	10.0	12.9	49.5	364	0.42	-	0.04	-	49.2	153	-	4.9
Пр.	Сок фруктовый промышленного производства	200.0	0.5	-	20.2	105	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					739								
	2-й ужин													
пр	Кефир 2,5%	200.0	5.6	6.4	8.2	116	0.08	-	-	-	252	190	30	0.2
	Средне дневная сбалансированность		77.3	80.4	336.5	2423	1.41	132	0.93	12.1	1208	1807	303	16.9

День: воскресенье
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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
1	Овощная нарезка по сезону	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	50	-	1.0	48	31	16	1.0
46	Омлет.	150.0	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	0.01	70	-	-	6.9	0.12	3.6	1.0
14	Масло сливочное.	5.0	0.05	4.1	0.05	38	-	-	0.02	0.1	0.6	0.05	0.01	0.01
13	Сыр твердых сортов	28.0	1.4	17.6	0.3	188	0.004	-	0.03	2.0	1.2	0.02	0.03	0.02
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-		23	85		2.0
	Итого					730								
Обед														
1	Овощная нарезка по сезону.	100	0.9	7.1	3.9	85	0.05	33.5	-	1.0	14	26	20.0	1.4
62	Суп картофельный с вермишелью на п/б.	250	2.8	3.0	20.5	121	0.2	20.0	0.02	0.3	25.6	1.6	31.5	1.9
29	Запеканка картофельная с мясом говядины.	180/90	31.1	26.6	41.3	408	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	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4.6	0.6	50.0	221	0.25	70.0	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					959		-						
Полдник														
пр	Кондитерское изделие (печенье).	15	1.5	2.0	5.5	25	0.02	-	0.05	-	174	387	110	26
41	Какао с молоком	200	4.9	5.9	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	0.1	15.0	-	-	85	57	33	0.7
	Итого					275								
Ужин														
64	Печень, тушенная в соусе	100	12.8	6.0	7.1	135	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04
34	Макароны отварные со с/м	180.0	6.8	10.9	41.0	293	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0
пр	Сок фруктовый промышленного производства	200	0.5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/25	5.0	0.5	36.0	180	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					713								
2-й ужин														
пр	Ряженка 3,5 %	200.0	6.0	12.0	8.2	168	0.04	-	0.08	-	148	184	28	0.2
	Средне дневная сбалансированность		78.2	77.6	334.4	2366	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.

