



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ КК
школы-интерната
ст-цы Бесскорбной
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 Бесскорбной
на 2025-2026 учебный год (летне-осенний период; возрастная категория: с 12 лет и старше)

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	Мg	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
пр	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	Рагу 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								
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		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)			
			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.	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 рубленая 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								
	Полдник													
3	Кисель из сухофруктов	200	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	0,1	31	-	-	56	45	38	2,8
	Итого					489								
	Ужин													
36	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10.6	5.1	5.6	134	-	-	0.1	-	22	74	27	1.1
21	Картофель отварной со сливочным маслом	180	4.0	8.2	32.4	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
пр	Сок фруктовый пром. производства.	200	0.2	-	20.2	105	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.0	0.6	43.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					670								
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		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	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	0.2	-	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	0.06	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	0.2	-	0.02	0.6	44.2	1.3	38.6	2.6
25	Тефтеля рыбная.	100	13.3	10.5	15.3	216	-	-	-	-	50	280	36	0.8
26	Свекла тушенная	200	2.5	20.3	25.2	170	0.1	-	-	0.1	10	20	29	1.0
43	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	0.01	70.0	-	-	6.88	0.12	3.6	0.95
	Хлеб пшеничный /ржаной	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52	137.5	30	4.2
	Итого					1071								
	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	2.5	3.6	28.7	152	0.02	33	-	-	40	0.2	28.0	0.2
	Итого					479								
	Ужин													
33	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.	180/100	11.5	12.4	34.0	339	0.2	-	0.02	0.6	44.2	1.3	38.6	2.6
5	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	31.4	124	-	0.1	-	-	0.2	0.08	4.4	0.86
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	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					743								
	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		91	83.1	384.6	2914	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		В ₁	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	32.5	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								
	Полдник													
40	Напиток кофейный	200	0.1	-	0.7	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
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	-	27,9	60	0,01	70	-	-	6,9	0,12	3,6	1,0
	Итого					459								
	Ужин													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства.	150	1.2	7.2	7.2	158	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0
46	Омлет.	150	15.0	2.5	2.8	178	0.1	-	0.2	-	0.2	148	43.2	2.2
пр	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	23	0.08	4.4	0.86
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	60/40	6.7	0.6	47.0	272	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					666								
	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		89.6	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 (г)			энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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	-	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								
	Полдник													
пр	Кондитерское изделие (печенье)	25	8.6	1.8	56	42	-	-	-	-	0.2	-	-	1.0
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	0.06	20.0	-	-	14	64	24	1.4
	Итого					258								
	Ужин													
64	Печень, тушенная в соусе	100	12,8	6,0	7,1	135	-	-	-	-	20.0	84.5	115	0.5
26	Свекла тушенная	200	2.5	20.3	25.3	170	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Сок фруктовый промышленного производства.	200	0.5	-	20,2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	264	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					674								
	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: 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.	10	0.05	4.1	0.05	76	-	-	0.03	-	0.9	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					555								
	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
62	Суп картофельный с вермишелью на п/б.	300	4.0	5.1	24.0	139	0.2	-	0.03	0.7	44.4	1.3	38.6	2.2
35	Кнели из говядины	100	10.1	9.4	10.2	169	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
11	Рагу овощное	200	2.5	10.0	15.5	194	0.1	-	-	0.1	10	20	39	1.0
43	Компот из свежих груш 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	137.5	30	4.0
	Итого					1048								
	Полдник													
24	Вареники ленивые отварные с творогом со сливочным маслом	200/5	16.2	12.3	16.3	426	0.03	-	0.01	-	130	250	25.0	1.0
5	Компот из свежих яблок	200	0.6	-	31.4	124	0.02	-	-	-	21.0	61.0	11.0	0.9
	Итого					550								
	Ужин													
10	Биточки рыбные	100	9.7	8.7	18.9	134	-	-	-	-	50	280	36	0.8
21	Картофель отварной со сливочным маслом	180	4.0	8.2	32.0	211	0.2	-	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
пр	Сок фруктовый промышлен. производства.	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	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
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.03	-	-	-	21.0	61.0	11.0	0.9
	Итого					730								
	2-й ужин													
	Йогурт 2,5%													
	Средне дневная сбалансированность	200.0	7.1	13.2	8.4	175	0.03	-	0.09	-	149	195	29	03
			89.1	82.1	386.1	2887	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	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
	Итого					707								
	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 рубленые из мяса птицы	100	32.8	6.8	2.2	205	0.07	-	0.04	0.2	10	210	25.0	1.5
26	Свекла 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	-	70	-	-	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					1077								
	Полдник													
40	Напиток кофейный.	200	0.1	-	0.7	71	0.01	14	-	-	40	12	22	0.6
Пр.	Кондитерские изделия (пряники)	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
	Итого					316								
	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
	Итого					631								
	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
	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								
	Полдник													
Пр.	Кондитерское изделие (печенье).	25	3.0	4.0	10.5	42	0.8	-	-	-	11	2.8	9	0.4
3	Кисель из сухофруктов	200	1.4	0.2	37.8	156	0.08	-	-	1.0	11.5	42.5	16.5	1.0
пр	Фрукты свежие по сезону	200	0.7	-	30.0	80	0.04	-	0.02	-	120.0	210	31.0	1.2
	Итого					278								
	Ужин													
2	Печень по-строгановски	100	13.6	9.8	7.3	174	0.04	10	0.03	1.0	23	42	14	0.9
42	Капуста тушеная	180	2.5	10.0	15.5	188	0.07	-	-	0.2	93	70	49	1.1
40	Сок фруктовый пром производства	200	0.5	-	20.2	105	0.01	70.0	-	-	7.0	0.2	3.6	1.0
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	6.7	0.6	47.0	220	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					687								
	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		93.2	83.5	380.6	2806	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.	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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
12	Суп молочный с манной крупой.	250	10.0	12.6	37.1	286	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	0.6	-	27.9	60	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6
	Итого					700								
	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.	300	2.1	3.8	13.6	125	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	158	0.05	-	0.02	0.3	16.5	2.0	18.4	2.0
42	Капуста тушенная.	180	2.5	10.0	15.5	188	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	100/40	7.0	1.0	75.0	334	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					1008								
	Полдник													
19	Оладьи со сгущенным молоком	120/30	6.8	6.1	13.4	273	0.02	94.0	-	-	16	18	10.0	0.4
41	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.04	13	-	-	46	40	30	5.6
	Итого					463								
	Ужин													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства	100	1.2	7.2	7.2	158	-	-	-	-	-	170.0	-	-
40	Макароны ,запеченные с яйцом.	250	13.0	16.2	42.7	377	-	-	-	-	21.0	85.3	118	0.6
пр	Сок фруктовый пром производства	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
Пр	Хлеб пшеничный /ржаной	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		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.	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								
	Полдник													
45	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	0.03	0.5	0.05	-	15	16	29	0.2
24	Вареники ленивые отвар с творогом со с/м	200/5	16.2	12.3	16.3	426	0.01	70	-	-	6.2	0.12	3.6	1.0
	Итого					484								
	Ужин													
10	Котлета рыбная	100	9.7	8.7	18.9	134	-	-	-	-	150	280	36	0.8
21	Картофель отварной со сливочным маслом.	180	4.0	8.2	32.0	211	0.2	6.0	-	0.1	20.1	142	60.0	2.3
Пр.	Сок фруктовый промыш производства.	200	0.2	-	15.0	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					650								
	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		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	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	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													
1	Овощная нарезка по сезону.	100	1.4	5.1	8.9	88	0.05	20.0	-	1.0	14	26	20.0	1.4
32	Борщ с картофелем на со сметаной на п/б.	300	8.6	6.5	16.8	165	0.03	-	0.02	0.3	40.0	1.0	20.1	1.0
33	Жаркое по-домашнему	180/	11.5	12.4	34.0	339	0.2	-	-	0.1	0.1	142	60.0	2.3
	с мясом говядины	100												
43	Компот свежих груш с витамином «С»	200	0.6	-	31.4	124	-	70.0	-	-	0.3	-	-	0.04
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	90/30	7.0	1.0	75.0	286	0.25	-	-	3.0	52.0	137.5	30.0	4.2
	Итого					1002								
	Полдник													
Пр.	Пряники промышленного производства.	50	2.8	12.0	30.0	245	0.02	4.0	-	-	16	18	10	0.4
40	Кофейный напиток.	200	0.1	-	0.7	71	0.01	-	-	-	1.5	27	3.5	0.5
пр	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	-	27.9	60	0.1	-	0.04	-	16	174	13.0	1.0
	Итого					376								
	Ужин													
30	Яйцо вареное.	40	5.0	4.9	0.2	63	-	-	-	-	50	280	36	0.8
11	Рагу овощное.	200.0	2.5	10.0	15.5	194	0.1	-	0.04	-	16.2	174.0	13.0	1.0
пр	Сок фруктовый пром производства.	200	0.5	-	20.2	105	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
пр	Хлеб пшеничный /ржаной	60/50	6.7	0.6	47.0	269	0.16	-	-	2.0	23	85	33	2.0
	Итого					631								
	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		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

№ 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
	Итого					636								
	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
	Итого					1058								
	Полдник													
19	Оладьи со сгущенным 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					406								
	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					821								
	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

№ рец	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					844								
	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					1102								
	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					292								
	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					790								
	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.

