



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор ГОУ "Читинская
 специальная (коррекционная)
 общеобразовательная школа"
 Голубчик С.В.



"УТВЕРЖДЕНО"
 ИП Степанова Ю.Ю.
 Степанова Ю.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Первая неделя

№ рец.	* Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1													
4	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	11	30	294		1			125	156	36	1
2	Бутерброд с сыром	20/15	6	5	9	107					133	102	9	
5003	Яйцо куриное, вкрутую	40	5	5	1	63					55	192	12	3
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
11001	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	2
	Итого за завтрак		17	21	65	572	0	11	1	0	334	469	70	7
	Обед													
	Икра кабачковая	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
132	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	200	6	8	18	167		19			20	113	33	2
22	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	6	37	124					14	47	9	1
24	Гуляш из говядины	80/35	18	19	5	151		6			14	188	27	3
25	Компот из чернослива	200	1		34	144		1			21	21	26	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8	24	11	1
40	Конфеты шоколадные	25	1	7	15	123					7		25	1
	Итого за обед		35	43	127	825	0	41	0	0	100	410	141	9
	Полдник													
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36	20	
12	Булка с сахаром	40	3	2	13	118					8	24	13	1
	Итого за полдник		4	2	38	228	0	8	0	0	48	60	33	1
	Итого за день		56	66	230	1625	0	60	1	0	482	939	244	17

День: вторник Первая неделя

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
28	Запеканка из творога с соусом	150/50	24	16	58	380		1	59		276	269	38	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
26	Злеб зерновой пшеничный	30	3		14	68					10	60	17	1
11001	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
	Итого за завтрак		27	16	97	556	0	6	60	0	310	353	71	5
	Обед													
31	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60		12	2	116		6			14	26	8	
4	Суп картофельный с крупой с рыбой	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
19	Крупа гречневая отварная	150	9	2	39	208					19	202	135	5
33	Котлета с соусом	80	7	9	7	140		1			24	89	12	1
35	Кисель витаминизированный	200			17	69		24			60		18	
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		1	1
11	Зефир витаминизированный	15			12	49					4	2		

	Итого за обед		21	27	110	775	0	49	0	0	155	404	207	8
	Полдник													
	Ряженка	140	4	4	6	76					174	129	20	
29	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	1		70	61	16	2
12,01	Булочка школьная	30	2	2	16	88	0		1	0	6	26	10	1
	Итого за полдник		8	8	39	257	0	1	2	0	250	216	46	3
	Итого за день		56	51	246	1588	0	56	62	0	715	973	324	16

День: среда

Первая неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
468	Оладьи из печени с соусом	80/45	15	13	14	236		27			22	301	21	163
19	Рис отварной с маслом	180	10	3	46	249					23	243	162	
1,038	Помидоры свежие	30			1	7		8			4	8	6	1
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10	
	Итого за завтрак		31	21	94	697	0	37	28	0	227	680	219	164
	Обед													
78	Икра свекольная	60	2	5	9	90		15			29	44	23	21
139	Суп картофельный с горохом и мясом	200	6	5	16	130		12			27	118	36	21
13.январь	Курица отварная с соусом	80	12	12		152		1			10	106	12	13
23	Макаронные изделия отварные	200	8	8	50	165					18	63	12	11
37	Компот из абрикосов	200	1		15	64		6			16	14	4	
25	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126					15		22	1
	Шоколад молочный	15	1	5	8	83					53	46	10	
	Итого за обед		34	36	125	810	0	34	0	0	168	391	119	67
	Полдник													
0,06	Биойогурт питьевой	200	5	6	8	117		1			280		30	
	Слойка с яблоком	40	1	3	14	121					12	36	5	5
	Итого за полдник		6	9	22	238	0	1	0	0	292	36	35	5
	Итого за день		71	66	241	1745	0	72	28	0	687	1107	373	236

День: четверг

Первая неделя

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
492	Плов из курицы	160	14	7	24	259		6			28	132	47	2
21,01	Кукуруза десертная	40	1	1	8	44					5	41	14	1
10020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7	
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10	1
11001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
	Итого за завтрак		20	10	62	473	0	73	0	0	159	241	91	4
	Обед													
	Салат летний с яйцом	60	1	3	3	45		11			12	35	12	1
14	Борщ с картофелем с капустой с говядиной	200	6	7	11	133		21			35	89	30	2
07.фев	Картофельное пюре	200	6	8	34	247		46			60	148	57	2
34	Зразы рабные	80	10	9	11	171		3			43	193	36	1
392	компот из яблок	200			20	89		2			4	2	2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
25	Пастила	10			8	32		83			2	1	1	
	Итого за обед		26	27	109	822	0	166	0	0	169	468	156	8

		Полдник												
10 025	Лепешка с сыром	35	5	6	11	117			1		76	60	7	
20	Чай с сахаром	200			15	61		1			5	8	4	1
	Кефир	100	3	3	5	59		1			120	95	14	
Итого за полдник			3	3	5	237	0	2	1	0	201	163	25	1
Итого за день			49	40	176	1532	0	241	1	0	529	872	272	13

День: пятница

Первая неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149		2			17	56	10	1
13	Сосиска отварная	85	22	19		259					17	189	22	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63			1		8		11	1
20	Чай с сахаром	200		1	15	61		10			5	8	4	1
11 001	Банан	100	1	27	15	62					8	28	42	1
Итого за завтрак			32	54	88	594	0	12	1	0	55	281	89	6
Обед														
78	Икра морковная	60	2	5	8	86		12			23	51	32	1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	7	7	20	167		18			19	46	29	1
19.январь	Крупа гречневая отварная	150	9	2	39	208					19	202	135	5
7 016	Тефтели мясные с соусом	80	11	4	5	105		20	4870		10	191	13	4
	Сок яблочный	200	1		20	92		4			14	14	8	3
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	2	18	84					10		15	1
	Шоколад молочный	5			3	28					18	15	3	
Итого за обед			32	20	113	770	0	54	4870	0	113	519	235	15
Полдник														
	Кефир	100	3	3	5	59		1			120	95	14	
42	Лакомка творожная	30	5	8	13	139			9		30	51	6	
10 20	Какао с молоком	100	1	1	4	28		3			42	23	4	
Итого за полдник			9	12	22	226	0	4	9	0	192	169	24	0
Итого за день			73	86	223	1590	0	70	4880	0	360	969	348	21

День: понедельник

Вторая неделя

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8	11	38	284		1			127	183	48	1
2	Бутерброд с сыром	20/20	6	6	10	122					153	116	10	
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
11 001	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	
Итого за завтрак			18	22	77	587	0	13	28	0	467	438	87	1
Обед														
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом с сыром	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
2 011	Суп картофельный с клецками с курицей	200	4	6	15	137		11			20	124	33	4
18.мар	Плов с говядиной	160	13	15	35	328		4			13	174	40	2
637	Компот из смеси сухофруктов	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
0,11	Зефир	10			8	33					3	1	1	
Итого за обед			21	25	113	820	0	28	0	0	83	328	108	8

		Полдник												
11 001	Банан	150	2	1	22	93		15			12	42	63	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
	Пирожок с капустой	50	3	3	14	81		17			26	42	15	1
	Итого за полдник		5	4	51	235	0	32	1	0	43	92	82	3
	Итого за день		44	51	241	1642	0	73	29	0	593	858	277	12

День: вторник

Вторая неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1													
8	Омлет с сыром на молоке	150	14	12	5	311		1			199	163	22	3
9	Бутерброд с маслом	30/15	2	11	15	170					10	24	4	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
	Итого за завтрак		16	23	45	589	0	6	1	0	233	211	42	6
	Обед													
	Салат из фасоли с сыром и маслом растительным	100	2	8	4	78		6			12	37	13	2
5	Щи из капусты свежей	250	8	9	13	169		50			57	115	37	2
39	Тефтели из говядины	100	10	11	7	173		2			16	141	17	2
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149					17	56	10	1
35	Кисель	200			17	69		24			60			
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
40	Конфеты шоколадные	15	1	4	9	74					4	14	15	
	Итого за обед		31	39	117	817	0	82	0	0	179	363	110	8
	Полдник													
	Ряженка	100	3	3	4	54					124	92	14	
2007	Ватрушка с творогом	60	12	8	49	191			34		102	151	18	1
	Итого за полдник		15	4	53	245	0	0	34	0	226	243	32	1
	Итого за день		62	66	215	1651	0	88	35	0	638	817	184	15

День: среда

Вторая неделя

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
394	Тефтели из горбуши с соусом	80/50	5	3	6	74		11			67	50	18	1
8002	Рис отварной с маслом	150/7	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
29	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	1		70	61	16	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
	Итого за завтрак		13	12	71	470	0	14	1	0	155	183	72	5
	Обед													
1 039	Венегрет овощной	60	1	6	5	78		6			14	28	12	
14	Суп картофельный с рисом с курицей	200	6	7	20	167		18			18	104	31	1
13	Курица отварная с соусом	80	12	12		152		1			10	106	12	1
32	Крупа пшеничная (отварная)	150	5	6	27	183					16	96	33	1
637	Компот из вишни	200			16	69		8			21	17	14	
6	Клеб пшеничный	40	3		19	94					9		13	1
	Пастила	10			8	32					2	1	1	
	Итого за обед		27	31	95	775	0	33	0	0	90	352	116	4
	Полдник													
3 011	Печенье песочное	25	2	6	10	122			5		12	21	6	

2E+06	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
	Итого за полдник		3	4	33	226	0	60	6	0	51	52	23	1
	Итого за день		43	47	199	1471	0	107	7	0	296	587	211	10

День: Четверг

Вторая неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ска я цен ность (Ккалл)	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 1													
443021	Плов	200	16	19	44	410		5			16	217	50	3
10020	Кукуруза десертная	20	1		4	22					2	20	7	
6	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94					9		13	1
	Итого за завтрак		22	21	75	582	0	12	0	0	112	282	77	4
	Обед													
41	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5	13	1	141		1			29	89	6	1
4	Суп картофельный с рыбой	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
7	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7	4	3	105		1			22	126	12	
34	Картофельное пюре	200	6	8	34	247		46			60	148	57	2
638	Компот из шиповника	200	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
	Итого за обед		24	29	101	823	0	266	0	0	158	451	129	6
	Полдник													
7	Пирожок с яблоком	55	4	5	31	186					17	49	7	7
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
	Итого за полдник		4	4	46	247	0	0	1	0	22	57	11	8
	Итого за день		50	54	222	1652	0	278	1	0	292	790	217	18

День: Пятница

Вторая неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ска я цен ность (Ккалл)	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 1													
23	Макаронные изделия отварные	15	6	6	37	124					14	47	9	1
16	Сосиска отварная	80	9	19		209					28	127	16	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
10	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
11	Яблоко	110			11	52		11			18	12	10	2
	Итого за завтрак		21	30	80	582	0	13	28	0	239	314	66	5
	Обед													
21	Салат из моркови с растительным маслом и сыром	60	1	4	7	69		3			19	38	26	
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	6	6	39	167		18			18	104	31	2
7	Капуста тушеная с говядиной	200	15	16	15	267		117			130	194	60	3
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36	20	
25	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126					15		22	1
	Шоколад молочный	15	1	5	8	83					53	46	10	

	Итого за обед		28	32	121	822	0	146	0	0	275	418	169	6
	Полдник													
42	Лакомка творожная	40	6	10	17	185			11		41	68	8	
	Ряженка	100	3	3	4	54					124	92	14	
	Итого за полдник		9	13	21	239	0	0	11	0	165	160	22	0
	Итого за день		58	75	222	1643	0	159	39	0	679	892	257	11