

Утверждаю:

Врио директора МОУ «Белозерская коррекционная школа-интернат»

 _____ Е.В.Громова
« 30 » августа 20 24 г.

**Примерное четырнадцатидневное меню
питания учащихся
муниципального общеобразовательного учреждения
«Белозерская коррекционная школа - интернат»
возрастная категория с 7 лет до 11 лет**

День 1 Понедельник

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные Вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из овсяных хлопьев молочная	200/10	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0,0	146,48	213,9	64,09	2,73
Коф. напиток на молоке	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0	0	0,0	72,4	67,4	10,28	0,87
Бутерброд с твёрдым сыром	20/20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213	125,5	6,6	0,98
Масло сливочное фасованное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		17,19	36,22	61,68	673,06	0,21	1,04	0,23	0	434,61	406,8	80,97	4,58
Обед													
Суп на курином. бульоне с макаронами	250	5.0	11.25	18.0	191.5	0,14	3.38	0,013	0,0	17.6	109.4	36.15	2.38
Кура отварная	100	25.88	18.04	1.14	270.36	0,1	0,6	0,18	0,0	26.22	311.34	39.44	2.44
Картофельное	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32

День 2 Вторник

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшеничная на молоке	200	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0,0	143,57	186,88	56,25	2,73
Булка	60	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Какао с молоком	200	4,04	3,7	25,8	152,08	0,03	0,55	0,03	0,0	119,52	125,64	22,06	0,66
Итого		14.14	32.67	73.93	643.89	0.32	1.07	0.22	0.0	272.99	337.12	88.21	3.79
Обед													
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,71	5,0	6,64	74,39	0,01	5,52	0,0	0,0	27,47	20,46	20,57	0,71
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	8,6	5,3	132,0	0,1	15,0	0,0	0,0	42,0	72,77	24,28	1,9
Рыба запечённая	100	17,35	10,55	3,06	176,6	0,04	0,07	0,16	0,0	47,62	91,4	26,28	1,2
Рис отварной	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32

Напиток цитрусовый	200	0,14	0,0	24,43	98,3	0,01	6,4	0,0	0,0	15,65	3,52	3,85	0,17
Хлеб ржаной	100	5.61	1.02	20.94	162.55	0,187	0,0	0,0	0,0	30.8	163.7	50.0	2.65
Итого:		30.43	30.42	82.09	777.03	0,5	51.89	0,19	0,0	220.5	454.7	160.59	7.95
Полдник													
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Булочка сдобная	70	3,6	3,4	23,6	154,4	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	0,0	0,0	0,4
Итого:		3.86	3,4	38.82	216.33	0,0	2.9	0,0	0,0	35.4	9.79	6.59	1.3
Ужин													
Котлета мясная	90	6.6	12.7	0,52	143.9	0,0	0,0	0,0	0,0	16.0	0,0	0,0	1.2
Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	88,9	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Картофель отварной	150	2.6	0.15	3.0	209.27	0.06	0.14	0.33	0.0	85.83	178.44	49.8	2.3
Итого:		12.42	13.72	40.14	440.44	0,13	4.14	0,33	0,0	125.33	221.04	69.7	4,3
Дополнительн. ужин													
Яблоко	100												
Итого за день:		58.54	80.21	234.98	2677.57	0.957	60.0	0.74	0	650.54	1022.65	325.08	17.04

День 3 Среда

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Фрукты (банан)	100												
Каша манная на молоке	200	6,15	10,55	26,9	227,1	0,06	0,5	0,07	0,0	133,6	121,59	27,56	0,84
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,8
Бутерброд с твердым сыром	20\20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213,0	125,5	6,6	0,98
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		13,39	33,19	52,39	588,56	0,1	1,13	1,22	0,0	364,0	255,34	40,91	2,62
Обед													
Суп с бобовыми на мясном бульоне	250	7.0	9.3	15.0	193.5	0,1	5.2	0,01	0,0	45.1	101.41	34.8	5,2
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	26.1	18.75	39.44	318.0	0.09	2.43	0.02	0,0	74.61	159.9	26.7	1.95
Какао с молоком	200	4.04	3.7	25.8	152.08	0,03	0.55	0,03	0,0	119.52	125.64	22.06	0,66
Хлеб ржаной	100	5.6	1.0	32.7	162.6	0,19	0,0	0,0	0,0	38,8	159.12	50.0	2.8
Итого:		43.34	32.75	112.94	826.18	0,41	8.18	0.99	0,0	278.03	546.07	133.56	10.61

Полдник													
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,2	4,0	0,0	0,0	121,0	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		10.04	8.14	39.04	268.78	0,21	4,0	0,0	0,0	136.0	49.2	19.8	0,9
Ужин													
Жаркое по – домашнему	300	19.66	26.38	36.2	460.78	0,3	22	0,08	0,0	63.38	298.2	73.12	2.44
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Итого:		22.14	27.25	66.84	601.1	0,35	24,9	0,08	0,0	85.08	332.59	89.61	3.74
Дополнительн. ужин													
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,8
Оладьи на кефире	70	3,6	3,4	23,6	154,4	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	0,0	0,0	0,4
Итого:		3.62	3,4	38.61	215.24	0,0	0.1	0,0	0,0	32.6	8.25	5.75	1.2
Итого за день:		92.53	104.73	309.82	2499.86	1.29	38.3	2.37	0	895.71	1191.04	289.63	19.07

День 4 Четверг

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Фрукты (апельсин)	100												
Каша геркулесовая на молоке	200	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0,0	146,48	213,9	64,09	2,73
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		10,09	29,8	59,16	543,35	0,21	3,41	0,19	0,0	170,88	248,39	80,58	4,03
Обед													
Салат зеленый огурец с растительным маслом	60	0,8	4,3	1,1	46,7	0,0	6,3	0,0	0,0	43,2	0,0	0,0	0,3
Рассольник на мясном бульоне	250	4,3	8,9	10,5	147,0	0,2	7,7	0,02	0,0	28,8	92,85	28,99	5,2
Гуляш из печени	90	15,48	13,99	3,98	203,8	0,06	3,08	0,02	0,0	23,01	171,2	20,53	2,54
Макароны отвар.	180	3,87	5,16	40,29	223,11	0,04	0,0	0,03	0,0	30,29	53,73	14,69	1,31
Компот из сухофруктов	200	0,36	0,0	28,17	114,12	0,03	0,0	0,0	0,0	14,62	25,8	10,23	0,02

Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Итого:		27.51	32.95	131.99	830.35	0,44	17,08	0,07	0,0	162.72	437.18	103.84	13,93
Полдник													
Кисель	200	1,01	0,0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47
Пироги печеные из дрожжевого теста	50	4,1	2,3	13,2	94,0	0,4	11,2	0,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,4
Итого:		5,11	2,3	66,31	310,49	0,42	15,2	0,0	0,0	29,32	25,7	11,26	0,87
Ужин													
Кура отварная	100	25.88	18.4	1.14	270.36	0,1	0,6	0,18	0,0	26.22	311.34	39.44	2.44
Винегрет	200	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32
Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	88,9	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Итого:		32.62	24.52	59.48	585.84	0,33	29.5	0,21	0,0	106.7	286.22	94.95	4.56
Дополнительн. ужин													
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,2	4,0	0,0	0,0	121,0	0,0	0,0	0,1
Булка	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		10.04	8.14	39.04	268.78	0,3	4,0	0,0	0,0	136.0	49.2	19.8	0.9
Итого за день:		86.18	97.71	355.98	2538.81	1.7	9.7	0,47	0,0	605.62	1217.26	310.43	24.29

День 5 Пятница

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая на молоке	200	5,53	10,57	32,02	245,34	0,05	0,51	0,07	0,0	142,7	131,97	27,79	0,93
Какао с молоком	200	4,04	3,7	25,8	152,08	0,03	0,55	0,03	0,0	119,52	125,64	22,06	0,66
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		11,99	31,74	73,44	624,97	0,13	1,06	0,22	0,0	272,12	282,21	59,75	1,99
Обед													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8.1	9.1	24.8	216.4	0,35	10.0	0,025	0,025	6.58	20.68	3.33	0.4
Котлета мясная	90	6.6	12.7	0.52	143.9	0,0	0.0	0,0	0,0	16.0	0.0	0.0	1,2
Рис отварной	180	3.52	5.25	21.72	148.19	0.16	24.9	0.03	0.0	56.98	102.85	35.61	1.32
Чай	200	0,36	0	15.01	60.84	0,02	24	0	0,0	21,13	9,2	6,75	0,19
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Итого:		21.88	27.59	81.29	764.95	2.8	58.9	0,055	0,025	123.49	226.33	75.09	4.67
Полдник													
Сок натуральный	200	1.0	0.0	21.2	88.9	0,3	1.1	0,0	0,0	192.0	0,0	0,0	0,2
Булка	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Яблоко	100												
Итого:		5.44	1.74	22.44	245.68	0,4	1,1	0,0	0,0	207.0	49,2	19.8	1.0

Ужин													
Запеканка картофельная с мясом	300	30.8	27.0	24.8	533.2	0,4	4.6	0,0	0,0	44.4	0.0	0.0	5.4
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	0,0	0,03	0,0	30,29	53,73	14,69	1,31
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Итого :		33.28	27.87	55.44	673.52	0,45	8.6	0.03	0.0	90.69	71.73	24.69	7.11
Дополнительн. ужин													
Блины	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	1,1	0,0	0,0	192,0	0,0	0,0	0,2
Чай сладкий	200	0.2	0.0	15.01	60.84	0,1	46,96	0,6	0,0	543,49	799,7	238,08	13,53
Итого:		3.82	2.47	30.43	138.24	0,15	48.06	0.6	0.0	735.49	799.7	238.08	13.73
Итого за день:		78.01	91.47	267.4	2448.26	3.93	117.72	0.905	0.025	1428.79	1428.4 8	417.41	28.85

День 6 Суббота

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный	150	16.8	26.02	3.1	313.9	0,09	0.21	0,5	0	128.7	267.7	74.7	3.45
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,8
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		17.64	44.36	49.15	680.68	0,19	0,31	0,62	0,0	157.5	325.15	100.25	5.05
Обед													
Салат из свежего огурца с растительным маслом	60	0,8	4.3	1.1	46.7	0,02	12,0	0,0	0,0	4.8	21.0	0	1.42
Суп рыбный	250	6,59	2,39	1,44	53,6	0,12	20,2	0,02	0,0	35,91	69,97	30,98	1,0
Кура отварная	100	25.88	18.04	1.14	270.36	0,1	0,6	0,06	0,0	26.22	311.34	39.44	2.44
Макароны отварные	180	5,71	5,58	36,6	219,41	0,13	0,0	0,03	0,0	29,93	25,62	26,97	1,44
Напиток цитрусовый	200	0,14	0,0	24,43	98,3	0,01	6,4	0,0	0,0	15,65	3,52	3,85	0,17
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Итого:		29.45	21.89	82.24	642.93	0,43	32,9	0,08	0,0	119,8	358,88	110,91	6,1

Полдник													
Компот из яблок	200	0,16	0,0	27,87	112,13	0,0	5,2	0,0	0,0	13,93	4,4	5,15	0,02
Оладьи	70	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	1,9	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,3
Конфеты	50												
Итого:		0,76	0,7	43,37	182,93	0,0	7,1	0,0	0,0	17,13	4,4	5,15	0,32
Ужин													
Тефтели мясные	100	7.93	12.02	10.14	180.48	0,08	2.6	0,06	0,0	79.6	170.6	27.5	2.1
Греча отварная	150	3,87	5,16	40,29	223,11	0,04	0,0	0,03	0,0	30,29	53,73	14,69	1,31
Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	88.9	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Итого:		16.1	17.78	90.87	588.12	0.25	6.6	0,09	0,0	148.7	335.93	81.59	5.37
Дополнительн. ужин													
Кисломолочный напиток	200	4,6	5,1	6,4	94,4	0,3	1,1	0,0	0,0	192,0	0,0	0,0	0,2
Булка	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		9.04	6.84	37.24	251.18	0.4	1.1	0,0	0,0	207.0	49.2	19.8	1.0
Итого за день:		72.25	91.57	302.87	2406.85	1,27	48.01	0.79	0,0	650.13	1073.56	317.7	17.84

День 7 Воскресенье

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Фрукты (банан)	100												
Каша манная на молоке	200	6,15	10,55	26,9	227,1	0,06	0,5	0,07	0,0	133,6	121,59	27,56	0,84
Бутерброд с сыром	20/20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213,0	125,5	6,6	0,98
Кофейный напиток	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0	0	0,0	72,4	67,4	10,28	0,87
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		15,93	34,98	60,26	659,16	0,11	1,03	0,23	0,0	421,4	314,49	44,44	2,69
Обед													
Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,16	1,28	0,98	16,0	0,02	12,0	0,0	0,0	4,8	21,0	0,0	1,42
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	8,6	5,3	132,0	0,1	15,0	0,0	0,0	42,0	72,77	24,28	1,9
Печень по-строгановски	100	20,0	17,3	5,1	256,1	0,34	36,1	4,05	0,0	66,6	373,9	29,4	10,4
Рис отварной	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32
Сок	200	1,0	0,0	21,2	88,9	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56

Итого:		31.05	33.03	72.4	730.83	0.74	86.0	4.35	0,0	206.78	671.62	128.69	16.29
Полдник													
Молоко	200	4.6	5.1	6.4	94.4	0.2	4.0	0,0	0,0	121.0	0.0	0.0	0,1
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		9.04	6.84	37.24	251.18	0,3	4.0	0,0	0,0	136.0	49.2	19.8	0-9
Ужин													
Котлета мясная	90	6.6	12.7	0.52	143.9	0,0	0.0	0,0	0,0	16.0	0.0	0.0	1,2
Винегрет	200	2,64	8,53	30,3	173,16	0,52	40,09	0,09	5,09	20,08	0,0	0,0	0,0
Напиток из свежих фруктов (яблоко, апельсин)	200	0,36	0,0	28.17	114.12	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,8
Хлеб пшеничный. Ржаной	30 30	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		14.04	22.97	89.83	587.96	0,62	40,19	0,09	5,09	62.48	57.72	25.55	2,8
Дополнительн. ужин													
Чай с лимоном	7/15/200	0,26	0,0	15,22	61,93	0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Пряники	50	2.3	0.9	39.6	168.0	1.2	33.6	0,0	0,0	9.3	0,0	0,0	1.2
Итого:		2.56	0.9	54.82	420.9	1.2	36.5	0,0	0,0	23.5	9,79	6,59	2.1
Итого за день:		72.62	66.31	316.55	2559.03	2.97	167.72	4.67	5,09	850.16	1102.82	225.03	24.78

День 8
Понедельник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Фрукты (апельсин)	100												
Каша пшеничная на молоке	200	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0,0	143,56	186,88	56,25	2,73
Чай с молоком	20/15/200	0.64	0.51	14.14	64.2	0,03	0,55	0,03	0,0	119,52	125,64	22,06	0,66
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		12.96	30.35	77.69	634.4	0,37	1,07	0,22	0,0	280.48	361.72	98.11	4.19
Обед													
Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,71	5,0	6,64	74,39	0,01	5,52	0,0	0,0	27,47	20,46	20,57	0,71
Суп с рожками на мясном бульоне	250	2,63	7.0	12.0	138.4	0,0	8.75	0,0	0,0	47.0	0,0	0,0	0,75
Тефтели мясные	100	7.93	12.02	10.14	180.48	0,05	1.62	0,04	0,0	49.74	106.6	17.18	1.3

Греча отварная	180	2,88	5.28	23.5	172.6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,96	0,0	0,0	0,36
Компот из сухофруктов	200	0,36	0,0	28.17	114.12	0,01	6,4	0,0	0,0	15,65	3,52	3,84	1,31
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Итого:		28.68	20.54	95.15	600.03	0,25	21.23	0,0	0,0	162.08	117.58	53,81	5.25
Полдник													
Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47
Пирог с яйцом	50	3,0	1,4	17,0	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	0,3
Итого:		4,01	1,4	70,11	317,49	0,02	4,0	0,0	0,0	42,22	25,7	11,16	0,77
Ужин													
Жаркое по –домашнему	300	19.66	26.38	36.2	460.78	0,3	22	0,08	0,0	63.38	298.2	73.12	2.44
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,5	0,9
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		24.36	28.12	82.26	679.49	0,4	24.9	0,08	0,0	92.58	357.19	99.42	4.14
Дополнительн. ужин													
Кисло –молочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,2	4,0	0,0	0,0	121,0	0,0	0,0	0,1
Булка	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		9.04	6.84	37.24	251.18	0.4	1.1	0,0	0,0	207.0	49.2	19.8	1.0
Итого за день:		79.05	87.25	362.45	2481.99	1.44	52.3	0.4	0,0	784.36	911.39	282.3	15.35

День 9
Вторник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из пшена и риса молочная	200	6,2	9,4	26,1	214,9	0,2	2,0	0,0	0,0	184,3	0,0	0,0	0,5
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,87
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		11.04	27.74	72.15	581.68	0.3	2,1	0,12	0,0	21.31	57.45	25.55	2.17
Обед													
Салат зеленый огурец с растительным маслом	60	0,8	4,3	1,1	46,7	0,0	6,3	0,0	0,0	43,2	0,0	0,0	0,3
Борщ на мясном. бульоне	250	5,01	4,81	12,67	142,0	0,06	18,38	0,02	0,0	55,05	80,99	32,74	1,74
Гуляш из говядины	90	12.5	9.7	3.4	149.2	0,08	0,15	0,022	0,0	23.18	139.1	23.1	2.1
Рожки отварные	180	10.87	7.4	40.0	203.5	0,45	0,0	0,02	0,0	70.2	256.6	154.62	7.02

День 10
Среда

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет с сыром	150	16.8	26.0	31.0	314.0	0,075	0,77	0,11	0,0	214.1	197.96	41.69	1.4
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		21.7	44.34	77.3	681.87	0,175	3.67	0,23	0,0	245.7	256.95	68.08	3.1
Обед													
Рассольник на мясном бульоне	250	4.3	8.9	10.5	147.0	0,2	7.7	0,02	0,0	28.8	92.85	28.99	5,2
Сырники творожные с ягодой протертой	150	26.1	18.75	39.44	318.0	0.09	2.43	0.02	0,0	74.61	159.9	26.7	1.95
Какао с молоком	200	4.04	3.7	25.8	152.08	0,03	0.55	0,03	0,0	119.52	125.64	22.06	0,66
Хлеб ржаной	100	5.6	1.0	32.7	162.6	0,19	0,0	0,0	0,0	38.8	159.12	50.0	2.8
Итого:		39.44	32.35	108.44	779.68	0.51	10.68	0.07	0,0	261.73	537.51	127.75	10.61
Полдник													
Сок	200	1,0	0,0	21,2	88,8	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Пирог с яйцом	50	3,0	1,4	17,0	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	0,3

Итого:		4.0	1.4	38.2	189.8	0,02	4.0	0,0	0,0	32.5	18,0	10,0	0.7
Ужин													
Котлета мясная	90	6.6	12.7	0.52	143.9	0,0	0.0	0,0	0,0	16.0	0.0	0.0	1,2
Капуста тушеная	150	3.15	5.7	8.4	120.6	0,0	16.65	0,0	0,0	82.8	0,0	0,0	1.2
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,87
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		13.25	19.0	43.17	498.58	0,11	16.65	0,0	0,0	133.0	104.55	35.15	4.82
Дополнительн. ужин													
Кисло-молочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	112.0	0.3	1.1	0.0	0.0	192.0	0.0	0.0	0.2
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		10.04	8.14	39.04	268.78	0.4	1.1	0,0	0,0	207.0	49.2	19.8	1,0
Итого за день:		88.43	105.23	306.46	2418.71	1.315	36.1	0.3	0.0	894.93	966.21	260.78	20.86

День 11
Четверг

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из овсяных хлопьев молочная	200/10	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0,0	146,48	213,9	64,09	2,73
Кофейный напиток на молоке	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0	0	0,0	72,4	67,4	10,28	0,87
Бутерброд с твёрдым сыром	20/20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213	125,5	6,6	0,98
Масло сливочное фасованное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		17,19	36,22	61,68	673,06	0,21	1,04	0,23	0	434,61	406,8	80,97	4,58
Обед													
Салат из капусты с растит. маслом	60	0,03	3,0	2,1	36,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Суп на курином бульоне с рисом	250	5.0	11.25	18.0	191.5	0,14	3.38	0,013	0,0	17.6	109.4	36.15	2.38
Кура отварная	100	25.88	18.04	1.14	270.36	0,1	0,6	0,18	0,0	26.22	311.34	39.44	2.44
Картофельное	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32

пюре													
Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Итого:		38.7	38.14	115.31	958.76	0,42	32.88	0,223	0,0	149.82	642.89	151.86	8.17
Полдник													
Компот из сухофруктов	200	0,36	0	28,17	114,12	0,03	0,0	0,0	0,0	14,62	25,8	10,227	0,02
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		4.8	1.74	59.01	270.9	0.13	0.0	0.0	0.0	29.62	75.0	30.027	0.82
Ужин													
Рыба запечённая	100	17,35	10,55	3,06	176,6	0,04	0,07	0,16	0,0	47,62	91,4	26,28	1,2
Макароны отвар.	150	9.0	5,8	33.3	170.0	0,13	0,0	0,03	0,0	29,93	25,62	26,97	1,44
Чай с лимоном	200	0,26	0	15,22	61,93	0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56
Конфеты	50												
Итого:		29.92	16.95	70.82	504.15	0,28	2,97	0,19	0,0	114.55	220.41	89.24	5.02
Дополнительн. ужин													
Чай сладкий	7/15/200	0,2	0,0	15,01	60.84	0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Пряник	50	2.3	0.9	39.6	168.0	1.2	33.6	0,0	0,0	9.3	0,0	0,0	1.2
Итого:		2.5	0.9	54.61	228.84	0.3	4.0	0,0	0,0	136.0	49.2	19.8	0.9
Итого за день:		90.59	95.19	355.65	2635.71	2.38	40.89	0.643	0,0	846.6	1394.3	371.9	19.49

День 12
Пятница

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшеничная на молоке	200	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0,0	143,57	186,88	56,25	2,73
Булка	60	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Какао с молоком	200	4,04	3,7	25,8	152,08	0,03	0,55	0,03	0,0	119,52	125,64	22,06	0,66
Итого:		14,14	32,67	73,93	643,89	0,32	1,07	0,22	0,0	272,99	337,12	88,21	3,79
Обед													
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	8,6	5,3	132,0	0,1	15,0	0,0	0,0	42,0	72,77	24,28	1,9
Котлета мясная	90	6.6	12.7	0.5	143.9	0,08	0,15	0,022	0,0	23.18	139.1	23.1	2.1
Рожки отварные	180	10.87	7.4	144.1	203.5	0,45	0,0	0,02	0,0	70.2	256.6	154.62	7.02
Напиток цитрусовый	200	0,14	0,0	24,43	98,3	0,01	6,4	0,0	0,0	15,65	3,52	3,85	0,17
Хлеб ржаной	100	5.61	1.02	20.94	162.55	0,187	0,0	0,0	0,0	30.8	163.7	50.0	2.65
Итого:		26.32	29.72	195.29	740.25	1.837	21.55	0,24	0,0	181.83	635.69	255.85	13.84

Полдник													
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Пирог сладкий	50	3,0	1,4	17,0	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	0,3
Апельсин	100				43								
Итого:		3.26	1.4	32.22	205.93	0,0	2.9	0,0	0,0	30.7	9.79	6.59	1.2
Ужин													
Кура отварная	100	25.88	18.04	1.14	270.36	0,1	0,6	0,18	0,0	26.22	311.34	39.44	2.44
Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	88.9	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Картофель отварной	200	14.9	23.0	2.75	278.3	0.06	0.14	0.33	0.0	85.83	178.44	49.8	2.3
Итого:		44.2	46.32	40.51	716.95	0,23	4.74	0,51	0,0	135.55	532.88	109.14	5.54
Дополнительн. ужин													
Яблоко	100				47								
Итого за день:		88.08	110.1	341.95	2354.02	2.387	30.26	0.97	0	621.27	1515.48	545.49	24.37

День 13
Суббота

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Фрукты (груша)	100												
Каша манная на молоке	200	6,15	10,55	26,9	227,1	0,06	0,5	0,07	0,0	133,6	121,59	27,56	0,84
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,8
Бутерброд с твердым сыром	20\20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213,0	125,5	6,6	0,98
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		13,39	33,19	52,39	588,56	0,1	1,13	1,22	0,0	364,0	255,34	40,91	2,62
Обед													
Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,71	5,0	6,64	74,39	0,01	5,52	0,0	0,0	27,47	20,46	20,57	0,71
Рассольник на мясном бульоне	250	4,3	8,9	10,5	147,0	0,2	7,7	0,02	0,0	28,8	92,85	28,99	5,2
Голубцы ленивые	100	7,93	12,02	10,14	180,48	0,05	1,62	0,04	0,0	49,74	106,6	17,18	1,3
Каша гречневая	180	6,04	4,11	30,97	185,03	0,25	0,0	0,01	0,0	29,01	142,55	47,72	3,9
Компот из яблок	200	0,16	0,0	27,87	112,13	0,0	5,2	0,0	0,0	13,93	4,4	5,15	0,02
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56

Итого:		22,44	30,81	128,53	794,65	0,62	25,54	0,07	0,0	163,75	460,36	140,01	12,69
Полдник													
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,2	4,0	0,0	0,0	121,0	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	156,78	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	49,2	19,8	0,8
Итого:		10.04	8.14	39.04	268.78	0,21	4,0	0,0	0,0	136.0	49.2	19.8	0,9
Ужин													
Жаркое по – домашнему	300	19.66	26.38	36.2	460.78	0,3	22	0,08	0,0	63.38	298.2	73.12	2.44
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Итого:		22.14	27.25	66.84	601.1	0,35	24,9	0,08	0,0	85.08	332.59	89.61	3.74
Дополнительн. ужин													
Ряженка	200	1,01	0,0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47
Кекс	50	3,6	3,4	23,6	150,4	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	0,0	0,0	0,4
Итого:		4,61	3,4	76,7	366,89	0,02	4,0	0,0	0,0	47,42	25,7	11,26	0,87
Итого за день:		72.62	102.79	363.5	2619.98	1.3	59.57	60.94	0	796.25	1123.19	301.59	20.82

День 14
Воскресенье

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Фрукты (апельсин)	100												
Каша геркулесовая на молоке	200	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0,0	146,48	213,9	64,09	2,73
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0
Итого:		10,09	29,8	59,16	543,35	0,21	3,41	0,19	0,0	170,88	248,39	80,58	4,03
Обед													
Салат зеленый огурец с растительным маслом	60	0,8	4,3	1,1	46,7	0,0	6,3	0,0	0,0	43,2	0,0	0,0	0,3
Суп на мясном бульоне с бобовыми	250	7,0	9,3	15,0	193,5	0,1	5,2	0,01	0,0	45,1	101,41	34,8	5,2
Гуляш из печени	90	15,48	13,99	3,98	203,8	0,06	3,08	0,02	0,0	23,01	171,2	20,53	2,54
Макароны отвар.	180	3,87	5,16	40,29	223,11	0,04	0,0	0,03	0,0	30,29	53,73	14,69	1,31
Компот из сухофруктов	200	0,36	0,0	28,17	114,12	0,03	0,0	0,0	0,0	14,62	25,8	10,23	0,02
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56

Итого:		30,81	33,35	136,49	876,85	0,34	14,58	0,06	0,0	179,02	445,74	109,65	13,93
Полдник													
Кисель	200	1,01	0,0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47
Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	4,1	2,3	13,2	94,0	0,4	11,2	0,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,4
Итого:		5,11	2,3	66,31	310,49	0,42	15,2	0,0	0,0	29,32	25,7	11,26	0,87
Ужин													
Котлета мясная	90	6.6	12.7	0.52	143.9	0,08	0,15	0,022	0,0	23.18	139.1	23.1	2.1
Винегрет	200	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32
Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	88,9	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Итого:		13.84	18.82	58.86	459.38	0,31	29.05	0,052	0,0	103.66	284.55	78.61	4.22
Дополнительн. ужин													
Кисломолочный напиток-йогурт натуральный	100	3.2	2.4	4.5	52,0	0,2	4,0	0,0	0,0	121,0	0,0	0,0	0,1
Булка	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15.0	49.2	19.8	0,8
Итого:		8.04	4.14	35.34	258.78	0,3	4,0	0,0	0,0	136.0	49.2	19.8	0.9
Итого за день:		68.3	88.41	356.16	2423.85	1.58	6.75	0,302	0,0	618.88	1053.58	299.9	23.95

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Заправка салатов растительным маслом.
2. Сметана для заправки супов добавляется в котёл за 15 минут до готовности блюда.
3. Напитки готовятся по технологии компота.
4. Вместо уксуса в рецептурах применяется лимонная кислота.
5. В питании используется йодированная соль.
6. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются после термической обработки.
7. Используется масло сливочное « Крестьянское».
8. Дополнительный (2й ужин) согласно распорядка дня для детей школы- интерната в 19-30.
9. Напитки дозируются в миллилитрах, а не граммах!

Меню составила врач-педиатр

Федотова И.А.

