Цмакова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Цмакова Ольга Владимировна
DN: cn=Цмакова Ольга Владимировна, o=ГКОУ КК специальная (коррекционная) школа - интернат с. Ванновского, ou=Директор, email=gsou_vannovskoe@mail.ru, c=RU
Дата: 2025.08.29 14:08:18 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КК специальной (коррекционной)
школы-интерната с. Ванновского
О.В. Цмакова
приказ № 70 от «29» августа 2025г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания обучающихся в государственном казенном общеобразовательном учреждении Краснодарского края специальной (коррекционной) школе – интернате с. Ванновского в возрасте 12 лет и старше

1 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
225	Каша пшенная вязкая	256	10,6	9,6	66,45	364,5
70а	Бутерброд с маслом	42	4,02	11	12,22	157,21
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:	**563**	**23,22**	**26,7**	**102,77**	**707,21**
	Обед					
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	13,8	61,75
325	Азу	105	10,9	13,3	4,2	293,2
149А	Капуста свежая	100	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
152	Картофель отварной с маслом	180	4,9	9,25	18,5	177
	Итого:	**1015**	**33**	**29,35**	**139,88**	**1027,75**
	Полдник					
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,3	61,6
366	Птица отварная	100	11,2	12	25,25	169
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Итого:	**565**	**18,46**	**19,26**	**73,15**	**455,1**
	Ужин					
362	Жаркое из сердца	275	12,25	13,02	18,12	280
157	Консервированная кукуруза	105	3	3,8	5,3	67
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	22,1	90
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого:	**645**	**21,15**	**17,72**	**73,86**	**577,9**
	Второй ужин					
470	Кефир	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	6,5	5,6	9	113,6
	Всего за день:	**3013**	**102,33**	**98,63**	**398,66**	**2881,56**

2 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
284	Суфле из творога паровое с повидлом	180	11,05	6,3	33,4	325
63	Бутерброд с маслом и сыром	67	7,82	18,37	12,22	246,71
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0,4	9,8	44
	Итого:	**572**	**23,57**	**27,77**	**81,32**	**762,21**
	Обед					
109	Суп харчо	250	5,95	9,4	22,2	265,41
376	Рагу из птицы	240	12,1	20.09	20.79	350.9
149	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
	Итого:	**970**	**33,75**	**31,79**	**146,37**	**1112,11**
	Полдник					
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
168	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	100	2,1	1,7	7,3	51
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (банан)	100	0.4	0,4	9,8	44
310	Шницель рыбный	110	10,5	15,5	17,95	211
	Итого:	**535**	**17,8**	**20,7**	**61,15**	**458,5**
	Ужин					
327	Гуляш из отварной говядины	107	13,26	12,48	3,5	276
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67
377	Картофельное пюре .	180	2,86	7,2	10,4	126
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
482	Кисель из кураги	200	1,21	0,06	32,8	130
	Итого:	**657**	**25,43**	**24,34**	**80,34**	**739,9**
	Второй ужин					
470	Ряженка 2.5%	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	6,5	5,6	9	113,6
	Всего за день:	**2959**	**107,05**	**110,2**	**378,18**	**3186,32**

3 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
232	Каша пшеничная молочная	256	10,5	8,25	47,25	306,75
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,7	0,3	63
65	Бутерброд с сыром	50	7,7	7,57	12,03	147,56
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Итого:	**571**	**26,8**	**22,02**	**83,38**	**639,81**
	Обед					
115	Суп картофельный с клецками	250	2,65	9,5	29,45	180
375	Плов из отварной птицы	200	13,3	18,2	24,8	349,33
149	Помидоры свежие	100	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**1030**	**32,05**	**30,4**	**167,43**	**1069,13**
	Полдник					
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	6,8	29,7	244
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**360**	**14**	**12,5**	**48,6**	**395**
	Ужин					
308	Котлеты рыбные любительские	120	9	8,8	5,2	151
153	Картофель отварной с луком	230	1,76	11,05	18,45	129
157	Фасоль консервированная	105	3	3,8	5,3	67
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	22,1	90
573	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	117
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,04
419	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	10,38
	Итого:	**765**	**21,15**	**25,4**	**92,61**	**646,42**
	Второй ужин					
470	Йогурт	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	**6,5**	**5,6**	**9**	**113,6**
	Всего за день:	**2951**	**101,95**	**97,22**	**403,29**	**2890,96**

4 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
282	Запеканка рисовая с творогом	220	10,9	7,83	52,41	384,06
70	Бутерброд с маслом	42	4,02	11	12,22	157,21
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**587**	**20,52**	**22,33**	**100,53**	**737,77**
	Обед					
113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	7,57	14,6	145,75
328	Жаркое по-домашнему	250	11,5	17,87	32,25	383,75
149А	Капуста свежая	100	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
	Итого:	**980**	**29,5**	**27,74**	**150,23**	**1025,3**
	Полдник					
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
357	Оладьи из печени по-кунцевски	136	11,12	14,2	15,04	235,2
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**461**	**16,22**	**17,3**	**50,74**	**425,7**
	Ужин					
53	Икра свекольная	135	2,5	4,08	11,4	72
289	Вареники ленивые	210	13,4	13,8	27,6	354
482	Кисель из кураги	200	1,2	0,06	32,8	130
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого:	**610**	**22,2**	**18,74**	**100,14**	**696,9**
	Второй ужин					
470	Кефир	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	6,5	5,6	9	113,6
	Всего за день:	**2863**	**94,94**	**91,11**	**410,64**	**2999,27**

5 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
301	Рыба запеченная с яйцом	200	11,4	5,8	25	285
63	Бутерброд с маслом и сыром	67	7,82	18,37	12,22	246,71
573	Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	12,3	58
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118
82	Фрукты свежие (банан)	100	0,04	0,04	9,8	44
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Итого:	**732**	**28,46**	**36,81**	**96,86**	**928,11**
	Обед					
95	Борщ с капустой и с картофелем	250	1,85	9,12	16,95	175
326	Бефстрогонов из отварной говядины	150	15,7	14,2	7,6	303
258	Макароны отварные с овощами	180	1,8	4,7	47	210
149	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**1160**	**35,45**	**30,72**	**184,73**	**1227,8**
	полдник					
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
73	Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,6	20,2	121
82	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,4	0,4	10,7	48
Итого	**Итого:**	350	**2,2**	**4,1**	**40,2**	**207**
	Всего за день	**2242**	**70,51**	**79,83**	**321,79**	**2362,91**

6 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	256	7,76	8,24	39,01	291
267	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
70	Бутерброд с маслом	42	4,02	11	12,22	157,21
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
582	Печенье	16	1,2	1,58	11,04	66,4
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,03	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**679**	**20,59**	**25,92**	**93,9**	**720,11**
	Обед					
100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	33,25	109,5
327	Гуляш из отварной говядины	107	13,26	12,48	3,5	276
380	Капуста тушеная	200	4	6,8	25,2	238
149	Помидоры свежие	100	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
	Итого:	**1037**	**35,58**	**26,68**	**165,33**	**1119,3**
	Полдник					
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
73	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	20,2	121
54	Икра морковная .	100	2,4	3,8	6,5	66
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**470**	**9,6**	**11,1**	**62,6**	**383,5**
	Ужин					
299	Рыба ,тушенная в томате с овощами	140	10,7	12,3	6,7	203
377	Картофельное пюре	180	4,86	7,2	20,4	126
157	Кукуруза консервированная	105	1,6	3,8	5,3	67
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,03	58,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	22,1	90
	Итого:	**690**	**23,06**	**24,225**	**82,57**	**626,9**
	Второй ужин					
470	Ряженка	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	6,5	5,6	9	113,6
	Всего за день:	**3101**	**95,33**	**93,52**	**413,4**	**2963,41**

7 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118
300	Рыба ,запеченная в омлете	180	22,12	8,01	30,95	241,25
63	Бутерброд с маслом и сыром	67	7,82	18,57	12,22	246,71
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**672**	**35,74**	**37,38**	**84,47**	**772,46**
	Обед					
96	Борщ с фасолью и картофелем.	250	3,67	4,62	10,95	100
367	Птица в соусе с томатом .	140	13,3	15,5	3,1	205
256	Макаронные изделия отварные	180	1,66	5,9	35,46	221,4
149	Капуста свежая	100	0,7	0,1	1	11
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,2	234
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,08
	Итого:	**1050**	**34,33**	**28,32**	**150,99**	**1021,48**
	Полдник					
469	Молоко кипяченное	200	5,8	5,3	9,1	107
592	Печенье	60	4,5	6	44,64	258
82	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**360**	**10,7**	**11,7**	**63,54**	**409**
	Ужин					
361	Сердце в соусе .	125	15	15,1	7,12	181,25
153	Картофель отварной с луком	230	1,76	6,05	18,45	129
53	Икра свекольная .	100	1,5	3,6	8,5	72
482	Кисель из кураги .	200	1,2	0,06	32,8	130
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
	Итого:	**745**	**26,46**	**25,81**	**107,51**	**711,65**
	Второй ужин					
470	Йогурт	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	6,5	5,6	9	113,6
	Всего за день:	**3052**	**115,18**	**110,11**	**417,78**	**3055,19**

8 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
213	Каша гречневая вязкая	256	11,15	7,6	30,25	321,75
65	Бутерброд с сыром	50	7,7	7,57	12,03	157,56
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
562	Печенье	16	1,2	1,58	11,04	66,4
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**687**	**30,75**	**24,85**	**89,52**	**805,21**
	Обед					
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем .	250	2,9	9,15	32,2	197,75
375	Плов из отварной птицы .	200	13,3	18,2	24,8	349,33
157	Зеленый горошек	105	1,6	3,8	5,3	67
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
501	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого:	**935**	**32,8**	**33,35**	**163,78**	**1098,88**
	Полдник					
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
286	Сырники из творога запеченные	120	18,96	6,36	21,48	218
408	Соус сметанный	30	0,53	1,13	1,23	13,84
	Итого:	**350**	**22,29**	**9,99**	**36,31**	**319,84**
	Ужин					
149	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11
312	Рыба ,запеченная с картофелем под молочным соусом	286	9,4	17,4	19,7	308
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	22,1	90
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
	Итого:	**676**	**17,9**	**18,6**	**84,34**	**608,4**
	Второй ужин					
470	Кефир	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	**6,5**	**5,6**	**9**	**113,6**
	Всего за день:	**2873**	**99,1**	**91,2**	**399,58**	**2842,13**

9 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
279	Запеканка из творога.	200	20,4	16,4	35,66	388
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,7	29,91
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
70	Бутерброд с маслом	42	4,02	11	2,22	157,21
	Итого:	**597**	**27,46**	**30,9**	**70,18**	**717,62**
	Обед					
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	6,93	19,22	197,25
329	Бигус	200	14	18,3	15,2	313
149	Помидоры свежие	100	0,7	0,1	1,9	11
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	86
	Итого:	**930**	**33,7**	**27,53**	**137,8**	**1006,05**
	Полдник					
541	Булочка ванильная .	60	5,3	7,7	38,8	179
469	Молоко кипяченное	200	5,8	5,3	9,1	107
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	**360**	**11,5**	**13**	**57,7**	**330**
	Ужин					
308	Котлеты рыбные любительские	120	9	8,8	5,2	151
223	Каша пшеничная вязкая	180	3,9	9	43	278
157	Кукуруза консервированная	105	1,6	3,8	5,3	67
482	Кисель из кураги	200	1,2	0.06	32,8	130
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого:	**695**	**22,7**	**22,6**	**126,94**	**825,4**
	Второй ужин					
470	Ряженка	225	6,5	5,6	9	113,6
	Итого:	**225**	**6,5**	**5,6**	**9**	**113,6**
	Всего за день:	**2807**	**103,31**	**100,93**	**403,89**	**3019,67**

10 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	256	7,7	8,24	39,01	261
63	Бутерброд с маслом и сыром	67	7,82	18,37	12,22	246,71
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58.5
574	Ржаной хлеб	40	3,2	0,6	16,04	82,4
82	Фрукты свежие (банан)	100	0.4	0,4	9,8	44
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:	**728**	**29,02**	**35,31**	**103,47**	**791,11**
	Обед					
98	Свекольник .	250	2,32	4,7	10,32	93,25
150	Икра кабачковая	100,00	1,90	8,90	7,70	118,00
341	Котлеты пермские	100	16	15,5	12	253
258	Макароны отварные с овощами	200	1,8	4,7	47	210
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
574	Ржаной хлеб	80	6,4	1,2	32,08	164,8
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
	Итого:	1130	**37,42**	**36,4**	**188,3**	**1203,05**
	полдник					
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
73	Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,6	20,2	121
82	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,4	0,4	10,7	48
	Итого:	**350**	**2,2**	**4,1**	**40,2**	**207**
	Всего за день:	**2208**	**68,64**	**75,81**	**331,97**	**2201,16**