



**Циклическое десятидневное меню
для организации питания
обучающихся в государственном
казенном общеобразовательном
учреждении Краснодарского края
специальной (коррекционной)
школе – интернате с.
Ванновского
в возрасте 7 – 11 лет**

1 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

225	Каша пшенная вязкая	205	6,48	7,68	57,16	291,6
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО:	506	19,06	21,68	93,43	610,61

Обед

104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	13,8	61,75
325	Азу	100	10,3	10,7	4	284
149	Капуста свежая	60	0,56	0,08	1,52	8,8
501	Сок фруктовый апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,06	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
152	Картофель отварной с маслом	180	4,9	9,25	18,5	177
	ИТОГО:	880	25,26	25,33	98,12	816,95

Полдник

462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
366	Птица отварная	90	9,96	10,06	22,2	157
82	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,7	61,6
	ИТОГО:	555	16,66	16,56	70,5	381,5

Ужин

362	Жаркое из сердца	260	12,25	13,02	18,12	280
157	Консервированная кукуруза	63	1,8	2,28	3,18	40,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,425	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	ИТОГО:	588	19,75	16	69,865	545,1

Второй ужин

470	Кефир	200	5,8	5	8	101
	ИТОГО:	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого за день:	2729	86,53	84,57	339,91	2455,16

2 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
---	--------------------	-----------------	-------	------	----------	------------------

Завтрак

284	Суфле из творога паровое с повидлом	170	10,85	5,55	32,5	291
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
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,8	12,17	190,51
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		547	21,65	21,45	80,37	672,01

Обед

109	Суп харчо	250	5,95	9,4	22,2	265,41
376	Рагу из птицы	200	12	19	18,9	319
149	Огурец свежий	60	0,56	0,08	1,52	8,8
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		800	26,51	29,68	103,46	878,61

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
310	Шницель рыбный	110,00	10,50	15,50	17,95	211,00
82	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		535	18,2	20,7	61,15	458,5

Ужин

327	Гуляш из отварной говядины	90	12	10,5	2,97	232,2
157	Зеленый горошек	63	1,8	2,28	3,18	40,2
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	29,6	124
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
377	Пюре картофельное	180	2,86	7,2	10,4	126
Итого:		598	22,76	20,84	74,49	663,3

Второй ужин

470	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8	101
Итого:		200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
Всего за день:		2680,00	84,42	82,17	309,52	2562,42

3 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

232	Каша пшеничная молочная	205	6,48	6,6	47,6	295,4
65	Бутерброд с сыром	41	5,6	4,9	12,3	115,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,425	58,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:		511,00	20,68	17,4	84,325	596,5

Обед

149	Помидоры свежие	60	0,56	0,08	1,52	8,8
115	Суп картофельный с клецками	250	2,65	9,5	29,45	180
375	Плов из отварной птицы	150	12,22	16,15	18,6	269,5
501	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		850,00	23,83	26,93	120,46	787,7

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:		360,00	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	11,5	18,45	129
157	Фасоль консервированная	63	1,8	2,28	3,18	40,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	22,1	90
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
419	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	10,38
Итого:		713,00	19,79	23,93	85,77	593,38

Второй ужин

470	Йогурт	200	5,8	5	8	101
Итого:		200,00	5,8	5	8	101
Всего за день:		2634,00	84,3	85,5	347	2473,58

4 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

292	Запеканка рисовая с творогом	170	9,54	8,01	40,5	304,7
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,6
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		531,00	19,12	19,41	88,57	634,81

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
149	Капуста свежая	60	0,56	0,08	1,52	8,8
501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		850,00	22,36	26,32	109,21	823,7

Полдник

465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,2	9,77	12,6	155,7
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
Итого:		415,00	14,3	12,67	48,3	346,2

Ужин

53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
289	Вареники ленивые	160	12,05	11,85	20,07	265,5
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	30,08	124
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		525,00	19,65	16,11	86,99	602,4

Второй ужин

470	Кефир	200,00	5,8	5	8	101
Итого:		200,00	5,8	5	8	101
Всего за день:		2521,00	81,25	79,51	341,07	2508,11

5 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

301	Рыба, запеченная с яйцом	150	10,05	5,8	22,75	253
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,8	12,17	190,51
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
82	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44
150	Икра кабачковая	80	1,5	7,12	6,16	94,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,3	13,8	94
Итого:		672	27,95	29,47	105,32	875,31

Обед

95	Борщ с капустой и с картофелем	250	1,85	9,42	16,95	175
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,15	10,45	5,06	202
258	Макароны отварные с овощами	150	1,5	3,52	35,25	157,5
149	Огурец свежий	60	0,56	0,08	1,52	8,8
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		950	26,46	24,67	129,42	872,7

полдник

457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
73	Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,6	20,2	121
Итого:		340	2,2	4,1	39,3	203
Всего за день:		1962	56,61	58,24	274,04	1951,01

6 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
582	Печенье	16	1,2	1,58	11,04	66,4
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		622	19,1	21,38	86,35	614,41

Обед

100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	33,25	109,5
327	Гуляш из отварной говядины	90	12	10,5	2,97	232,2
380	Капуста тушеная	200	4	6,8	25,2	238
149	Помидоры свежие	60	0,64	0	2,4	12
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
501	Сок фруктовый апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86
Итого:		890	26,62	23,2	124,66	877,1

Полдник

462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
73	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	20,02	121
54	Икра морковная	100	2,4	3,8	6,5	66
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		470	9,6	10,9	62,42	383,5

Ужин

299	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	10,7	12,3	6,7	203
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	20,4	126
157	Кукуруза консервированная	63	1,188	2,28	3,18	40,2
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого:		648	22,448	22,705	78,72	594,1

Второй ужин

470	Ряженка	200	5,8	5	8	101
Итого:		200	5,8	5	8	101
Всего за день:		2830	83,58	83,18	360,15	2570,11

7 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

300	Рыба ,запеченная в омлете	150	17,12	10,4	25,75	201,25
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,12	6,16	94,4
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,8	12,17	190,51
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		607	28,22	32,02	77,68	652,66

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	150	1,55	4,95	29,55	204,5
149	Капуста свежая	60	0,56	0,08	1,52	8,8
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		890	27,08	25,95	105,96	803,7

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
582	Печенье	44	3,3	4,3	32,56	183
82	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		344	9,5	10	51,46	334

Ужин

361	Сердце в соусе.	100	12	10,5	5,7	145
153	Картофель отварной с луком	230	1,76	11,05	18,45	129
482	Кисель из кураги .	200	1	0,06	29,6	124
53	Икра свекольная .	100	1,5	3,6	8,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		720	23,26	25,81	102,89	669,4

Второй ужин

470	Йогурт	200	5,8	5	8	101
Итого:		200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
Итого:		2761,00	93,86	98,78	345,99	2560,76

8 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	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	41	5,6	4,9	12,3	115,6
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
582	Печенье	16	1,2	1,58	11,04	66,4
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,3
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		678	25,55	19,38	85,29	644,55

Обед

129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,75	9,15	32,2	197,75
375	Плов из отварной птицы	150	12,22	16,15	18,6	269,5
157	Зеленый горошек	63	1,88	2,28	3,18	40,02
501	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		753	24,85	28,78	114,82	792,67

Полдник

465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
286	Сырники из творога запеченные	90	8,22	4,77	36,11	163,8
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,7	29,91
Итого:		320	11,46	10,07	50,41	281,71

Ужин

312	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	250	8,4	17,4	19,7	248
149	Огурец свежий	60	0,56	0,08	1,52	8,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		600,00	16,56	18,58	81,96	540,20

Второй ужин

470	Кефир	200	5,8	5	8	101
Итого:		200	5,8	5	8	101
Всего за день:		2551,00	84,22	81,81	340,48	2422,83

9 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

279	Запеканка из творога	150	16,85	11,55	30,5	331
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,7	29,91
Итого:		541	23,87	23,15	74,97	636,92

Обед

117	Суп из овощей с фасолью.	250	4	6,93	19,22	197
329	Бигус	200	14	18,3	15,2	313
149	Помидоры свежие	60	0,56	0,08	1,52	8,8
501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:		800	26,56	26,11	96,78	804,2

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
541	Булочка ванильная	60	5,3	7,7	38,8	179
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		360	11,5	13,4	57,7	330

Ужин

308	Котлеты рыбные любительские	120	9	8,8	5,2	151
223	Каша пшеничная вязкая	150	3,27	5,32	36,86	231,78
157	Кукуруза консервированная	63	1,18	2,28	3,18	40,2
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	29,6	124
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
Итого:		623	21,45	17,51	115,48	746,38

Второй ужин

470	Ряженка	200	5,8	5	8	101
Итого:		200,00	5,80	5,00	8,00	101,00
Всего за день:		2524,00	89,18	85,17	352,93	2618,5

10 день

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,18	12,17	190,51
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,24	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	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:		662	25,82	27,52	95,65	741,41

Обед

96	Свекольник.	250	2,3	4,7	10,32	93,25
341	Котлеты пермские	100	16	15,5	12	253
258	Макароны отварные с овощами .	150	1,5	3,5	35,25	157
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,12	6,16	94,4
501	Сок фруктовый персиковый	200	1	0,2	20,2	86
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		970	29,7	32,42	134,37	927,05
Полдник						
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
73	Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121
82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:		340	2,2	4,3	39,3	203
Всего за день:		1972	57,72	64,24	269,32	1871,46