

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 237-д от 31 августа 2023 г.

Директор ГОКУ «Специальная (коррекционная)
школа п. Усть-Уда»

(подпись)

(расшифровка подписи)

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение
Иркутской области**

«Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Примерное 10-дневное перспективное меню для детей

12- 18 лет

(осенне-зимний период)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F	
Завтрак																			
289	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	3,9	10,1	6,1	208	0,27	0,10	0,1	149	0,5	35	53	14	0,2	94	0,01	0,003	0,1
пром. вып.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	46	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
1	Бутерброд со сливочным маслом (хлеб пшеничный)	80/20	6,6	15,2	39,0	284	0,01	0,21	0,2	270	0,2	304	86	11	0,2	58	0	0,003	0,2
719	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155	0,02	0,02	0,4	45	0,3	47	50	6	0	98	0	0,001	0
Обед																			
97	Салат мясной	100	6,2	9,2	4,4	111	0,05	0,06	2,4	20	0,8	30	98	21	0,1	78	0,01	0,002	0,8
220	Суп с крупой и мясом	250	1,9	6,7	9,1	144	0,10	0,20	29,0	19	1,5	36	86	40	0,5	34	0,01	0,002	0,1
294	Котлета куриная	100	12,00	24,0	14,6	152	0,00	0,10	0,5	10	0,9	34	11	5	1,0	102	0	0,003	0,3
708	Капустга тушеная с маслом	180	6,1	9,6	12,0	167	0,07	0,20	10,9	30	1,7	15	53	21	0,5	21	0,01	0,002	0,1
644	Компот из с/ф	200	1,2	0,3	47,3	196	0,00	0,10	0,4	11	0,2	33	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,3
пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	107	0,00	0,05	0,1	10	0,2	8	8	4	5,9	105	0	0,003	0,2
пром. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,0	25	0,2	53	167	55	1,5	105	0	0,003	0,2
Полдник																			
1052	Пирожок печеный с печенью	80	16,7	6,8	5,0	221	0,07	0,05	0,2	25	0,3	87	138	18	0,8	75	0,01	0,003	0,2
пром. вып.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	84	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,00	0,002	0,2
пром. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,5	20	20	12	0,2	20	0,00	0,001	0,2
Ужин																			
628	Говядина запеченая в духовом шкафу с маслом	250	7,1	7,8	1,3	135	0,05	0,06	0,9	114	1,3	119	81	27	1,3	69	0,01	0,002	0,1
651	Кисель плодовоягодный	200	0,2	0,1	27,5	71	0,00	0,10	2,2	65	0,5	33	38	4	0,5	34	0,01	0,005	0,3
пром. вып.	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,0	164	0,20	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2
пром. вып.	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	39,6	184	0,27	0,05	0,0	25	0,2	105	105	32	1,9	105	0	0,003	0,2
Второй ужин																			
966	Йогурт 2,5% жирности	200	7,8	5,1	18,4	140	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	47	0,01	0,002	0,1
Итого по группам питающихся																			
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F
	завтрак	693	14,5	28,3	86,6		0,35	0,38	5,7	476	1,2	430	196	33	0,6	258	0,02	0,009	0,5
	обед	969	33,6	50,7	131,4		0,32	0,76	43,3	125	5,5	209	461	151	10,0	479	0,04	0,020	2,0
	полдник	415	18,1	7,1	37,5		0,12	0,10	7,8	54	1,0	151	165	32	1,2	103	0,01	0,006	0,6
	ужин	554	17,3	9,4	102,4		0,52	0,26	3,2	226	2,2	362	329	67	4,6	313	0,02	0,013	0,8
	ВТОРОЙ УЖИН	140	7,8	5,1	18,4		0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	47	0,01	0,002	0,1
	Итого	2771	91,3	100,5	376,3		1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова
 расшифровка подписи

подпись

ГОКУ "Специальная (коррекционная школа) д. Усть-Уда"

организация

Директор

С.А.Благоделерова

"1"

ОСМОРД 2024 г.

2 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023. - 2024г.

№ рецепта	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F
Завтрак																			
235	Суп молочный с макарон. изд. и маслом	250	9,1	10,0	13,1	234	0,30	0,09	1	149	0,5	35	53	4	0,6	94	0,01	0,002	0,2
пром.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	55	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	70/30	12,6	9,6	34,0	251	0,10	0,21	0	270	0,2	304	76	11	0,2	58	0	0,003	0,2
725	Какао	200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	0,10	0	45	0,3	47	50	6	0	98	0	0,002	0
Обед																			
107	Салаг яичный	100	3,4	3,1	18,6	112	0,05	0,06	17	37	0,3	27	39	14	1,1	45	0,01	0,002	0,3
158	Суп из овощей с мясом	250	9,7	11,0	11,3	139	0,02	0,30	9	56	1,5	15	15	21	0,7	23	0,01	0,002	0,2
299	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,8	10,9	21,6	207	0,07	0,10	15	45	0,1	106	73	24	1,8	34	0	0,002	0,2
510	Котлета рыбная	120	1,40	2,4	9,1	106	0,00	0,10	0	24	0,3	43	11	5	1,0	102	0	0,003	0,3
651	Компот из кураги	200	1,3	0,1	44,7	145	0,00	0,10	2	29	0,2	34	11	5	1,0	34	0,01	0,005	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0	15	0,2	25	8	4	5,9	105	0	0,003	0,2
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	128	0,10	0,05	0	16	0,2	53	237	70	0,5	105	0	0,003	0,2
Полдник																			
пром.	Кондитерское изделие	50	5,6	23,7	15,0	204	0,10	0,02	0	57	0,1	21	41	8	0,6	31	0,01	0,002	0,1
пром.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
пром.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	3	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,002	0,2
Ужин																			
649	Курица тушеная с овощами и рисом	250	7,2	8,2	13,4	144	0,10	0,10	2	25	4,9	80	81	21	0,6	80	0,01	0,005	0,4
пром.	Хлеб пшеничный	90	7,2	0,9	43,7	179	0,20	0,05	0	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0	16	0,2	53	237	70	0,5	105	0	0,003	0,2
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	97	0,05	0,02	0	34	0,1	98	79	0	0,4	98	0	0,001	0,3
Второй ужин																			
966	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,4	128	0,09	0,10	11	19	0,1	46	50	17	1,6	47	0,01	0,003	0,1
Итого по группам питающихся																			
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F
	завтрак	665	25,9	20,6	85,4		0,47	0,45	6	476	1,2	430	186	23	1,0	258	0,02	0,009	0,6
	обед	931	26,2	28,6	154,3		0,24	0,76	43	222	2,8	303	394	143	12,0	448	0,03	0,020	1,7
	полдник	399	7,0	24,0	47,5		0,15	0,07	8	86	0,5	85	68	22	1,0	59	0,03	0,006	0,5
	ужин	538	23,6	14,8	96,3		0,45	0,22	2	97	5,4	336	502	95	2,4	388	0,01	0,012	1,1
	второй ужин	128	5,8	5,0	8,4		0,09	0,10	11	19	0,1	46	50	17	1,6	47	0,01	0,003	0,1
	Итого	2661	88,5	92,9	391,9		1,40	1,60	70	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

расшифровка подписи

ПОДПИСЬ

Директор

С.А.Благодерова

"1"

3 ДЕНЬ

СЕЗОН: осень - зимний 2022г. - 2023г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рецеп	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Селен	F
Завтрак																			
289	Каша молочная манная со сливочным маслом	250	8,8	11,6	15,5	253	0,05	0,10	0,0	210	0,1	75	93	1	0,1	94	0,01	0,002	0,4
пром. вып.	Батон	100	7,5	3,0	51,0	235	0,01	0,01	0,2	0	0,2	80	86	7	0,2	58	0	0,003	0,3
пром. вып.	Фрукты с везие	100	0,4	0,3	12,3	52	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
715	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,20	0,1	46	0,1	59	10	4	0,1	15	0	0,002	0,1
209	Йогурт варенос	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,02	0,4	0	0,1	34	50	0	0	98	0	0,002	0,3
Обед																			
100	Винегрет овощной	100	3,8	4,3	7,2	127	0,04	0,20	0,6	94	6,7	90	15	1	1,5	102	0,01	0,002	0,1
187	Щи из свежей капусты с мясом	250	11,2	6,7	11,8	201	0,14	0,30	17,5	97	0,4	68	98	40	1,5	111	0,01	0,002	0,4
626	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	14,1	12,4	17,5	374	0,10	0,10	23,1	87	0,1	96	127	47	0,5	34	0,00	0,002	0,2
643	Компот из изюма	200	0,3	0,1	29,9	92	0,02	0,10	3,2	65	0,2	45	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,3
пром. вып.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	8	4	5,9	105	0	0,003	0,2
пром. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,0	0	0,2	53	237	70	0,5	105	0	0,003	0,2
Полдник																			
пром. вып.	Масса творожная	90	10,8	30,0	26,0	215	0,01	0,01	0,2	35	0,2	65	56	17	1,0	58	0	0,005	0,2
пром. вып.	Фрукты с везие	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
пром. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2
Ужин																			
275	Солянка овощная с курицей	250	5,8	8,8	26,9	157	0,05	0,06	1,8	113	0,3	69	81	31	1,1	69	0,01	0,002	0,1
714	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,9	42	0,10	0,10	0,1	46	0,1	75	8	4	1,1	24	0	0,005	0,1
пром. вып.	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,0	164	0,20	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2
пром. вып.	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	39,6	184	0,27	0,05	0,0	25	0,2	105	105	32	0,9	105	0	0,003	0,2
Второй ужин																			
966	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5,0	16,1	137	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	47	0,01	0,001	0,1
Итого по группам питающихся																			
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Селен	F
	завтрак	684	23,3	20,9	95,0		0,23	0,38	5,7	268	0,7	292	246	14	0,6	273	0,02	0,011	1,3
	обед	956	34,0	24,2	100,8		0,40	0,80	44,5	343	7,8	377	523	167	10,4	491	0,03	0,017	1,4
	полдник	410	12,2	30,3	58,5		0,06	0,06	7,8	64	0,6	129	83	31	1,4	86	0,02	0,008	0,6
	ужин	547	16,3	10,3	110,4		0,62	0,26	2,0	206	0,8	354	299	71	4,0	303	0,02	0,013	0,6
	второй ужин	137	5,4	5,0	16,1		0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	47	0,01	0,001	0,1
	Итого	2734	91,2	90,6	380,8		1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

Унифицированная форма № ОП-17 утверждена постановлением Госкомстата России от 25.12.98 № 132
 Форма по ОКУД
 по ОКПО

КОД
 330517

ГОКУ "Специальная(коррекционная школа)п.Усть-Уда
 организация

Директор

С.А.Благодерова

"1"

4 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рецеп.	Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)																
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Селен	F									
Завтрак																												
236	Суп молочный с пшеном и маслом	250	5,2	9,1	13,7	217	0,05	0,10	2,0	56	0,2	146	90	11	1,3	94	0,01	0,001	0,2									
пром.	Фрукты с везже	100	0,4	0,3	12,3	48	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2									
1.	Бутерброд со сливочным маслом (хлеб пшеничный)	80/20	6,6	15,2	39,0	284	0,01	0,11	0,2	73	0,2	155	106	1	1,2	58	0	0,001	0,2									
719	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155	0,02	0,02	0,4	12	0,1	34	50	0	2,0	98	0	0,001	0,4									
	Обед																											
79	Салат из белокочанной капусты	100	5,1	5,2	4,7	106	0,01	0,21	9,5	75	0,1	71	31	1	0,2	69	0,01	0,002	0,1									
164	Суп с мясными фрикадельками	250	8,2	10,8	0,4	136	0,33	0,08	1,4	97	0,2	26	42	4	0,9	45	0,01	0,002	0,2									
413	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	0,8	38,0	160	0,07	0,06	29,5	14	0,3	63	72	19	1,1	69	0,01	0,002	0,1									
582	Печень по строгановски	120	13,8	10,2	9,3	139	0,01	0,10	0,0	54	0,2	33	42	17	1,9	34	0,01	0,002	0,4									
644	Компот из с/ф	200	1,2	0,3	47,3	196	0,00	0,10	0,3	76	0,2	42	38	5	1,5	34	0,00	0,005	0,3									
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,2	130	0,00	0,05	0,1	22	0,2	68	98	4	0,9	105	0,00	0,003	0,2									
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,0	45	0,2	53	37	70	0,5	105	0,00	0,003	0,2									
	Полдник																											
пром.	Фрукты с везже	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2									
пром.	Кондитерское изделие	50	5,6	21,8	12,0	229	0,02	0,02	0,0	57	0,1	31	41	18	0,6	31	0,00	0,002	0,2									
пром.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,00	0,001	0,2									
	Ужин																											
513	Гречка рассыпчатая с маслом	180	7,5	9,2	2,4	123	0,20	0,10	1,9	76	4,9	80	81	21	0,6	80	0,01	0,005	0,1									
591	Гуляш	100	5,2	6,2	1,4	152	0,10	0,10	1,9	70	1,9	80	81	11	0,6	80	0,01	0,005	0,1									
713	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40	0,20	0,20	0,1	46	0,1	5	13	11	1,1	5	0	0,004	0,2									
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,2	130	0,00	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2									
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,0	45	0,2	53	190	70	0,5	105	0	0,003	0,2									
	Второй ужин																											
966	Йогурт 2,5% жирности	200	7,8	5,1	18,4	140	0,08	0,10	10,0	19	0,1	47	49	17	1,6	47	0,01	0,001	0,1									
	Итого по группам питающихся																											
	Группа завтрак	Ккал	704	15,8	27,3	94,2	0,13	0,28	7,6	153	0,7	379	253	14	4,7	258	0,02	0,005	1,0									
	обед		985	43,3	28,6	158,5	0,52	0,65	40,8	383	1,4	356	360	120	7,0	461	0,04	0,019	1,5									
	полдник		424	7,0	22,1	44,5	0,07	0,07	7,6	86	0,5	95	68	32	1,0	59	0,01	0,005	0,6									
	ужин		563	21,4	16,7	72,1	0,60	0,50	4,0	259	7,3	323	470	117	3,7	375	0,02	0,020	0,8									
	второй ужин		140	7,8	5,1	18,4	0,08	0,10	10,0	19	0,1	47	49	17	1,6	47	0,01	0,001	0,1									
	Итого		2816	95,3	99,7	387,7	1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0									

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

Директор

С.А.Благоделова

"1"

5 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
		Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Селен	F	
Завтрак																			
289	Каша молочная ячневая с маслом	250	10,2	11,4	12,5	221	0,30	0,10	1,1	85	0,5	92	53	54	0,2	94	0,01	0,001	0,1
пром.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	55	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
3	Булбурод с сыром (хлеб пшеничный)	70/30	12,6	9,6	34,0	251	0,01	0,01	0,2	29	0,2	80	186	18	1,2	58	0	0,003	0,2
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	97	0,05	0,02	0,4	34	0,1	98	79	0	0,4	98	0	0,001	0,3
Обед																			
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,2	4,1	19,5	123	0,10	0,19	1,8	66	0,3	70	120	42	1,5	95	0	0,005	0,3
167	Суп с клецками с курицей	250	8,2	7,6	10,8	189	0,13	0,19	4,1	197	1,5	107	105	12	1,5	120	0	0,005	0,3
321	Рагу из овощей с мясом	200	9,8	10,6	12,6	212	0,15	0,20	33,1	121	0,1	89	127	15	0,5	120	0,01	0,002	0,2
651	Кисель плодоягодный	200	0,2	0,1	27,5	71	0,00	0,10	2,2	65	0,2	74	38	14	0,5	100	0,01	0,005	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,0	164	0,00	0,05	0,1	27	0,2	55	56	14	5,9	110	0	0,003	0,2
пром.в	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,8	115	0,10	0,05	0,1	25	0,2	105	105	15	1,1	120	0	0,003	0,2
Полдник																			
113	Булочка "Домашняя"	50	4,6	6,3	11,0	180	0,07	0,04	0,1	89	1,6	55,8	50	0,9	1,1	12	0,01	0,003	0,2
пром.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
пром.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,4
Ужин																			
185	Запеканка рисовая с творогом и стученым молоком	250	7,1	13,2	10,6	160	0,10	0,10	1,9	25	3,9	80	81	51	0,6	70	0,01	0,005	0,2
І	Хлеб с маслом	60/20	5,3	14,9	34,2	72	0,10	0,20	0,0	6	0,1	52	51	2	0,4	60	0	0,002	0,2
пром.	Хлеб ржаной	70	3,6	0,8	29,9	119	0,10	0,05	0,1	16	0,1	53	54	15	0,5	25	0	0,001	0,1
651	Компот из кураги	200	1,3	0,1	44,7	145	0,00	0,10	2,2	55	0,2	34	11	15	1,0	34	0,01	0,005	0,3
Второй ужин																			
966	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,4	128	0,09	0,10	10	19	0,2	47	50	16	1,0	48	0,01	0,001	0,1
Итого по группам питающихся																			
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Селен	F
	завтрак	624	29,0	26,3	68,4		0,41	0,18	6,7	160,0	1,0	314	325	74	2,0	258	0,02	0,007	0,8
	обед	874	28,7	23,6	129,2		0,48	0,78	41,4	501,0	2,5	500	551	112	11,0	665	0,02	0,023	1,5
	полдник	375	6,0	6,6	43,5		0,12	0,09	7,7	118,0	2,0	120	77	15	1,5	40	0,03	0,006	0,8
	ужин	496	17,3	29,0	119,4		0,30	0,45	4,2	102,0	4,3	219	197	83	2,5	189	0,02	0,013	0,8
	второй ужин	128	5,8	5,0	8,4		0,09	0,10	10,0	19,0	0,2	47	50	16	1,0	48	0,01	0,001	0,1
	Итого	2497	86,8	90,4	368,9		1,40	1,60	70,0	900,0	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

Директор

Благодерова

"1" октября 2022г.

6 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F
Завтрак																			
236	Суп молочный с гречкой и маслом	250	11,2	8,3	1,7	244	0,05	0,10	0	105	0,5	94	73	11	1,1	94	0,01	0,001	0,1
пром.	Фрукты с везие	100	0,4	0,3	12,3	95	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
пром.	Батон	100	7,5	3,0	51,0	235	0,05	0,01	0,2	40	0,2	83	89	17	1,2	58	0	0,003	0,2
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0,02	0,4	0	0,1	34	50	0	0,5	98	0	0,001	0,4
715	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,10	0,1	39	0,1	35	8	4	1,1	5	0	0,001	0,1
Обед																			
54	Салат из свежлы с яблоками	100	9,5	4,8	0,7	119	0,07	0,05	2,8	79	0,5	65	75	11	1,1	49	0,01	0,002	0,1
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,6	9,9	1,8	217	0,09	0,21	2,7	85	0,1	70	64	23	1,5	73	0	0,003	0,4
649	Курица тушеная с овощами и рисом	200	9,2	10,2	3,9	297	0,10	0,10	1,9	25	0,9	100	81	51	0,6	80	0,01	0,005	0,2
1008	Напиток лимонный	200	0,4	0,1	4,0	141	0,08	0,30	1,0	56	0,6	89	10	14	1,0	58	0,00	0,000	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	107	0,00	0,05	0,1	37	0,2	54	8	4	0,9	105	0	0,003	0,2
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,0	54	0,2	53	137	70	1,5	105	0	0,003	0,2
Полдник																			
пром.в	Масса творожная	90	10,8	30,0	26,0	215	0,07	0,01	2	67	0,2	65	56	17	1,2	58	0	0,003	0,2
пром.	Фрукты с везие	100	0,4	0,3	12,3	94	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2
пром.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	119	0,00	0,00	15	24	0,2	20	49	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2
Ужин																			
299	Пюре картофельное с маслом	180	3,8	10,9	21,6	157	0,07	0,10	5	65	0,1	106	73	9	1,8	34	0	0,002	0,2
229	Рыба тушеная с томатом и овощами	120	0,9	2,9	0,6	99	0,10	0,10	2	25	4,9	56	81	20	0,6	56	0,01	0,005	0,1
643	Компот из изюма	200	0,3	0,1	29,9	92	0,06	0,10	2	65	0,2	34	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	107	0,00	0,05	0	37	0,2	54	8	4	0,9	105	0	0,003	0,2
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,20	0,05	15	54	0,2	53	237	7	0,5	105	0	0,003	0,2
Второй ужин																			
966	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5,0	16,1	137	0,09	0,10	10,0	19	0,2	47	49	17	1,4	47	0,01	0,002	0,1
Итого по группам питающихся																			
	Груша	Ккал	718	25,7	17,6	81,2	В1	0,32	0,28	5,7	196	1,1	290	34	4,1	263	0,02	0,008	1,0
	завтрак	999	36,1	26,2	64,2	В2	0,44	0,76	8,5	336	2,5	431	375	173	6,6	470	0,03	0,016	1,4
	обед	428	12,2	30,3	58,5	С	0,12	0,06	22,0	103	0,6	129	112	31	1,6	86	0,02	0,006	0,6
	полдник	573	12,4	15,1	105,9	А	0,43	0,40	24,0	246	5,6	303	437	45	4,3	334	0,02	0,018	0,9
	ужин	137	5,4	5,0	16,1	Д	0,09	0,10	10,0	19	0,2	47	49	17	1,4	47	0,01	0,002	0,1
	второй ужин	2855	91,7	94,1	325,9	Итого	1,40	1,60	70	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0

Ответственный за составление меню

Н.К.Г орбунова

подпись

расшифровка подписи

Унифицированная форма № ОИ-17 утверждена постановлением Госкомстата России от 25.12.98 № 132
 Форма по ОКУД
 по ОКПО

код
 330517

ГОКУ "Специальная(коррекционная школа)п.Усть-Уда"
 организация

Директор

СА.Благодерова

"1"

7 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)																
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	И	Селен	F								
Завтрак																													
289 пром.	Каша молочная пшенная с маслом	250	13,6	6,8	13,6	200	0,05	0,11	0,2	105	0,2	34	73	11	1,1	74	0,01	0,001	0,1										
1	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	36	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2										
719	Бутерброд со сливочным маслом (хлеб пшеничный)	80/20	6,6	15,2	39,0	284	0,09	0,21	0,2	55	0,2	231	86	14	1,2	58	0	0,003	0,2										
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155	0,07	0,02	0,4	56	0,1	34	50	0	0,7	98	0	0,001	0,6										
Обед																													
73	Икра кабачковая	100	1,5	2,8	9,5	95	0,01	0,07	1,3	42	0,3	17	78	11	0,1	45	0,01	0,002	0,2										
197	Рассольник "Ленинградский"	250	4,3	12,2	8,7	177	0,08	0,20	2,3	56	1,5	15	15	21	0,5	26	0,01	0,002	0,1										
413	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	0,8	38,0	160	0,09	0,06	4,2	73	0,3	106	72	8	1,2	69	0,00	0,002	0,2										
608	Котлета мясная	100	12,3	9,8	7,0	188	0,20	0,10	0,3	53	0,1	34	32	5	1,5	34	0	0,002	0,2										
1014 пром.	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	73	0,10	0,10	33,1	65	0,2	34	38	15	2,5	34	0,01	0,005	0,3										
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,2	130	0,00	0,05	0,1	54	0,2	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2											
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,5	54	0,2	53	175	7	0,5	105	0	0,003	0,2										
Полдник																													
1059 пром.	Ватрушка " Венгерская" с творогом	80	8,6	2,5	15,2	210	0,07	0,07	0,8	14	0,3	71	86	4	1,1	75	0,01	0,003	0,2										
пром.	Фрукты с вежие	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,00	0,002	0,2										
	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2										
Ужин																													
438	Омлет натуральный с маслом	200	5,8	8,2	9,5	134	0,05	0,06	1,8	34	0,3	67	76	31	1,1	69	0,01	0,002	0,1										
288 пром.	Птица отварная(курица)	100	3,2	9,2	7,4	116	0,10	0,10	1,9	25	4,9	80	81	51	0,6	80	0,01	0,005	0,1										
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,2	130	0,00	0,05	0,1	54	0,2	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2											
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,1	54	0,2	53	37	70	0,5	105	0	0,003	0,2										
713	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40	0,10	0,10	0,1	46	0,1	5	8	11	1,1	35	0	0,004	0,2										
Второй ужин																													
966	Йогурт 2,5% жирности	200	7,8	5,1	18,4	140	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,9	47	0,01	0,001	0,1										
Итого по группам питающихся																													
	Группа завтрак	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	И	Селен	F										
	обед	675	24,2	25,0	94,1		0,26	0,39	5,8	228	0,7	343	216	27	3,2	238	0,02	0,007	1,1										
	полдник	941	33,5	27,2	139,2		0,58	0,63	41,8	397	2,8	364	515	71	7,2	418	0,03	0,019	1,4										
	ужин	405	10,0	2,8	47,7		0,12	0,12	8,4	43	0,7	135	113	18	1,5	103	0,02	0,006	0,6										
	второй ужин	538	17,7	18,7	85,2		0,35	0,36	4,0	213	5,7	310	307	167	4,2	394	0,02	0,017	0,8										
	Итого	140	7,8	5,1	18,4		0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,9	47	0,01	0,001	0,1										
	Итого	2699	93,2	78,7	384,6		1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0										

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

Директор

С.А.Благодерова

"1"

9 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)									
		Ккал	Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F			
235 пром.	Суп молочный с рисом и маслом	250	9,5	9,9	11,0			289	0,02	0,20	0,0	105	0,1	24	73	11	1,8	94	0,01	0,001	0,1	
218 пром.	Батон	100	7,5	3,0	51,0			235	0,01	0,01	0,2	54	0,2	80	86	17	1,2	58	0	0,003	0,2	
209 пром.	Фрукты с вехие	100	0,4	0,3	12,3			57	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,3	8	0,01	0,002	0,2	
714	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3			63	0,02	0,02	0,4	27	0,1	54	50	0	0,0	98	0	0,001	0,3	
	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,9			42	0,10	0,20	0,1	96	0,1	55	12	4	1,1	54	0	0,001	0,1	
	Обед																					
88	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,7	4,4	3,2			142	0,46	0,00	0,0	63	1,0	66	6	11	0,5	44	0,01	0,002	0,3	
218	Суп лапша-домашняя с курицей	250	4,6	6,6	9,9			229	0,00	0,26	1,8	58	1,3	87	12	20	0,5	76	0,01	0,002	0,1	
299	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,8	10,9	21,6			157	0,07	0,10	4,5	45	0,1	106	73	40	1,8	34	0	0,002	0,2	
516 пром.	Тефтели рыбные	120	7,3	7,5	1,4			147	0,00	0,10	0,3	57	0,1	45	32	4	0,5	34	0,01	0,002	0,2	
пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9			23	0,00	0,05	0,1	53	0,2	55	8	4	3,9	105	0	0,003	0,4	
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6			118	0,10	0,05	0,0	27	0,2	53	237	7	0,5	105	0	0,003	0,2	
651	Компот из кураги	200	1,3	0,1	44,7			145	0,00	0,10	35,6	54	0,2	34	11	5	0,1	34	0,01	0,005	0,3	
	Полдник																					
пром.вы	Масса творожная	90	10,8	30,0	26,0			215	0,01	0,01	0,2	35	0,2	65	56	15	1,2	58	0	0,003	0,2	
пром.	Фрукты с вехие	100	0,4	0,3	12,3			87	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2	
пром.	Сок	200	1,0	0,0	20,2			110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	70	20	12	0,2	20	0,00	0,001	0,2	
	Ужин																					
590 пром.	Жаркое по домашнему	250	4,5	3,1	4,6			160	0,10	0,10	1,9	25	4,9	80	81	50	0,6	80	0,01	0,005	0,1	
пром.	Хлеб пшеничный	90	7,2	0,9	43,7			179	0,20	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2	
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6			118	0,10	0,05	0,0	54	0,2	53	237	70	0,5	105	0	0,003	0,2	
643	Компот из изюма	200	0,3	0,1	29,9			92	0,02	0,10	2,2	65	0,2	33	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,2	
	Второй ужин																					
966	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5,0	16,1			137	0,09	0,10	10,0	19	0,1	47	49	17	1,7	46	0,01	0,001	0,1	
	Итого по группам питающихся																					
	Группа	Ккал	Б	Ж	У				В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F	
	завтрак	686	23,0	17,8	84,5				0,20	0,48	5,7	294	0,7	257	228	34	4,4	312	0,02	0,008	0,9	
	обед	961	24,9	30,3	115,3				0,63	0,66	42,3	357	3,1	446	379	91	7,8	432	0,04	0,019	1,7	
	полдник	412	12,2	30,3	58,5				0,06	0,06	7,8	64	0,6	179	83	29	1,6	86	0,01	0,006	0,6	
	ужин	549	15,4	4,8	107,8				0,42	0,30	4,2	166	5,5	271	461	129	2,5	324	0,02	0,016	0,7	
	второй ужин	137	5,4	5,0	16,1				0,09	0,10	10,0	19	0,1	47	49	17	1,7	46	0,01	0,001	0,1	
	Итого	2745	80,9	88,1	382,2				1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0	

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

ПОДПИСЬ

расшифровка подписи

ГОКУ "Специальная(коррекционная школа)п.Усть-Уда"
организация

Директор

С.А.Благдерова

"1"

10 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

№ рецеп.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F	
289	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	3,3	4,6	13,2	312	0,01	0,10	0,2	105	0,5	74	73	11	1,1	74	0,01	0,001	0,1	
2	Бутерброд с вареным ступенным молоком (хлеб пшеничный)	70/30	4,8	3,3	50,4	222	0,09	0,01	0,2	55	0,2	58	56	17	1,2	58	0	0,003	0,2	
пром.	Фрукты с везие	100	0,4	0,3	12,3	55	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2	
715	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,10	0,1	46	0,1	56	8	4	1,1	55	0	0,001	0,1	
	Обед																			
76	Сельдь с луком	100	8,1	9,3	10,3	164	0,20	0,05	3,1	62	0,4	33	95	14	1,5	56	0,01	0,003	0,2	
206	Суп с бобовыми и мясом	250	9,1	3,3	10,1	120	0,18	0,10	3,0	63	0,7	60	67	23	1,5	60	0,00	0,003	0,2	
413	Макаронные изделия отварные с	180	6,8	0,8	38,0	160	0,07	0,06	34,2	14	0,3	106	72	19	1,1	69	0,01	0,002	0,5	
582	Печень по строгановски	120	13,8	10,2	9,3	139	0,09	0,30	0,1	33	0,2	73	42	17	0,9	26	0,00	0,002	0,4	
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,0	164	0,00	0,05	0,1	54	0,2	54	8	4	1,9	105	0	0,003	0,2	
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,0	53	0,3	53	237	23	0,5	105	0	0,003	0,2	
1014	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	73	0,00	0,10	2,2	65	0,2	34	38	5	0,5	34	0,01	0,004	0,3	
	Полдник																			
пром.	Кондитерское изделие	50	5,6	30,1	53,0	207	0,02	0,02	0,0	57	0,4	31	41	18	0,6	31	0,01	0,002	0,1	
пром.	Фрукты с везие	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,00	0,002	0,2	
пром.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	74	20	12	0,2	50	0,01	0,001	0,2	
	Ужин																			
723	Сложный гарнир	180	5,8	8,2	16,9	123	0,05	0,06	1,8	94	0,3	69	81	31	1,1	69	0,01	0,002	0,1	
608	Коплета мясная	100	7,2	10,3	4,7	125	0,10	0,10	1,9	25	4,9	79	81	51	0,6	80	0,01	0,005	0,1	
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,2	130	0,00	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2	
пром.	Хлеб ржаной	60	3,4	0,7	29,6	118	0,10	0,05	0,3	46	0,2	53	104	15	0,5	105	0	0,003	0,2	
713	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40	0,10	0,20	0,1	46	0,1	53	8	11	1,1	55	0	0,004	0,2	
	Второй ужин																			
966	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,0	134	0,09	0,10	10,0	19	0,2	47	50	17	1,3	47	0,01	0,001	0,1	
	Итого по группам питающихся																			
	Группа завтрак	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Селен	F		
	завтрак	670	10,0	9,6	91,8	0,25	0,26	5,5	218	1,0	232	144	34	3,6	195	0,02	0,007	0,6		
	обед	938	47,2	25,3	148,5	0,64	0,71	42,7	344	2,3	413	559	105	7,9	455	0,03	0,020	2,0		
	полдник	402	7,0	30,4	85,5	0,07	0,07	7,6	86	0,8	149	68	32	1,0	89	0,02	0,005	0,5		
	ужин	536	21,7	19,8	89,9	0,35	0,46	4,2	233	5,7	359	379	112	4,2	414	0,02	0,017	0,8		
	второй ужин	134	5,8	5,0	8,0	0,09	0,10	10,0	19	0,2	47	50	17	1,3	47	0,01	0,001	0,1		
	Итого	2680	91,7	90,0	423,7	1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18,0	1200	0,10	0,050	4,0		

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи