


УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 237-д от 31 августа 2023 г.

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


С.А. Благодарева
(подпись) (расшифровка подписи)

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение
Иркутской области**

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

**Примерное 10-дневное перспективное меню для детей
7- 11 лет**

(осенне-зимний период)

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

Директор

С.А.Благодерова

1 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецеп | Примечание, наименование блюда | Масса порции | 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 | 200 | 3,9 | 7,1 | 17,1 | 142 | 0,20 | 0,10 | 1,0 | 90 | 0,5 | 24 | 23 | 14 | 0,1 | 94 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом (хлеб пшеничный) | 80/20 | 6,6 | 15,2 | 39,0 | 284 | 0,00 | 0,10 | 0,2 | 270 | 0,2 | 304 | 86 | 11 | 0,1 | 58 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 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 |
| пром. вып. | Фрукты с вежисе | 100 | 0,6 | 0,2 | 7,6 | 36 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Салат мясной | 80 | 7,0 | 13,2 | 11,3 | 95 | 0,01 | 0,06 | 1,9 | 9 | 0,3 | 49 | 57 | 20 | 0,3 | 69 | 0,01 | 0,001 | 0,9 |
| 220 | Суп с крупой и мясом | 200 | 1,5 | 2,6 | 9,3 | 125 | 0,10 | 0,20 | 20,1 | 5 | 2,0 | 48 | 56 | 10 | 0,5 | 34 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 7,9 | 24,0 | 12,6 | 189 | 0,00 | 0,11 | 0,5 | 18 | 0,9 | 14 | 31 | 5 | 0,7 | 102 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 708 | Капуста тушеная с маслом | 150 | 6,1 | 9,6 | 12,0 | 144 | 0,07 | 0,10 | 9,9 | 19 | 1,7 | 15 | 33 | 11 | 0,4 | 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 | 34 | 38 | 5 | 0,5 | 34 | 0,01 | 0,002 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10 | 0,2 | 8 | 8 | 4 | 1,9 | 75 | 0 | 0,002 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,10 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 53 | 167 | 55 | 1,5 | 75 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1052 | Пирожок печеный с печенью | 50 | 16,7 | 6,8 | 5,0 | 205 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 15 | 0,3 | 57 | 138 | 18 | 0,8 | 75 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| пром. вып. | Фрукты с вежисе | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,0 | 61 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 103 | 0,00 | 0,00 | 2,6 | 17 | 0,5 | 20 | 20 | 12 | 0,2 | 20 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 628 | Говядина запеченая в духовом шкафу с маслом | 200 | 5,6 | 7,8 | 4,3 | 190 | 0,05 | 0,06 | 0,9 | 12 | 1,3 | 119 | 81 | 17 | 1,0 | 69 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 651 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 27,5 | 71 | 0,00 | 0,10 | 2,2 | 65 | 0,5 | 34 | 38 | 5 | 0,3 | 34 | 0,01 | 0,005 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,3 | 117 | 0,20 | 0,05 | 0,1 | 22 | 0,2 | 105 | 105 | 4 | 0,6 | 85 | 0 | 0,003 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,5 | 24,8 | 115 | 0,27 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 105 | 105 | 32 | 1,4 | 85 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Йогурт 2,5% жирности | 200 | 7,8 | 5,1 | 18,4 | 137 | 0,09 | 0,10 | 10,0 | 19 | 0,1 | 48 | 49 | 17 | 1,6 | 47 | 0,00 | 0,001 | 0,0 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Группа завтрак | Ккал | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | И | Селен | F |
| | обед | 617 | 14,7 | 25,2 | 92,9 | | 0,24 | 0,27 | 6,3 | 416 | 1,2 | 382 | 166 | 33 | 0,3 | 262 | 0,01 | 0,004 | 0,3 |
| | полдник | 865 | 27,0 | 50,2 | 117,1 | | 0,28 | 0,67 | 32,9 | 97 | 5,5 | 221 | 390 | 110 | 5,8 | 410 | 0,05 | 0,012 | 1,7 |
| | ужин | 369 | 18,5 | 7,1 | 34,2 | | 0,07 | 0,10 | 7,6 | 44 | 1,0 | 86 | 166 | 32 | 1,1 | 108 | 0,02 | 0,003 | 0,5 |
| | Второй ужин | 493 | 12,5 | 8,9 | 80,9 | | 0,52 | 0,26 | 3,2 | 124 | 2,2 | 363 | 329 | 58 | 3,3 | 273 | 0,02 | 0,010 | 0,5 |
| | Итого | 137 | 7,8 | 5,1 | 18,4 | | 0,09 | 0,10 | 10,0 | 19 | 0,1 | 48 | 49 | 17 | 1,6 | 47 | 0,00 | 0,001 | 0,0 |
| | | 2481 | 80,5 | 96,5 | 343,5 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,00 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

"1"

2 ДЕНЬ

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7до 11 лет

| № рецеп | Прием 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 | И | Селен | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макарон. изд. и маслом | 200 | 7,6 | 7,0 | 13,1 | 144 | 0,16 | 0,10 | 1 | 50 | 0,3 | 75 | 69 | 4 | 0,6 | 81 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 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 | 0,001 | 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 | 0,001 | 0 |
| пром. вып. | Фрукты с веже | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 37 | 0,02 | 0,05 | 5,0 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Салат яичный | 80 | 2,8 | 3,1 | 9,8 | 96 | 0,05 | 0,06 | 8 | 17 | 0,5 | 49 | 42 | 14 | 0,2 | 49 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| 158 | Суп из овощей с мясом | 200 | 5,7 | 5,0 | 11,1 | 139 | 0,05 | 0,10 | 9 | 16 | 1,5 | 15 | 35 | 21 | 0,9 | 23 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| 299 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150 | 3,8 | 3,9 | 21,6 | 167 | 0,07 | 0,10 | 15 | 15 | 0,1 | 16 | 73 | 24 | 0,8 | 34 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| 510 | Котлета рыбная | 90 | 1,4 | 2,4 | 9,1 | 96 | 0,00 | 0,10 | 0 | 22 | 0,3 | 43 | 41 | 8 | 1,0 | 52 | 0 | 0,003 | 0,3 |
| 651 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,1 | 44,3 | 142 | 0,00 | 0,10 | 2 | 29 | 0,2 | 34 | 31 | 5 | 1,0 | 34 | 0,01 | 0,001 | 0,3 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70 | 0,00 | 0,05 | 0 | 15 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,9 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,10 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 53 | 167 | 55 | 1,5 | 105 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. вып. | Кондитерское изделие | 25 | 4,6 | 17,6 | 13,0 | 169 | 0,10 | 0,02 | 0 | 31 | 0,1 | 28 | 41 | 8 | 0,1 | 31 | 0,01 | 0,002 | 0,1 |
| пром. вып. | Фрукты с веже | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 60 | 0,02 | 0,05 | 4,0 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 105 | 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 | 200 | 5,2 | 8,2 | 13,2 | 117 | 0,10 | 0,10 | 2 | 25 | 4,9 | 80 | 93 | 21 | 0,7 | 80 | 0,01 | 0,002 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,3 | 117 | 0,10 | 0,05 | 1,0 | 22 | 0,2 | 75 | 105 | 4 | 0,9 | 80 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,5 | 24,8 | 115 | 0,17 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 75 | 105 | 32 | 0,9 | 80 | 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 | 0,1 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 | 0,09 | 0,09 | 10 | 19 | 0,1 | 47 | 50 | 17 | 1,6 | 47 | 0,02 | 0,001 | 0,0 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Группа завтрак | Ккал | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | И | Селен | F |
| | обед | 557 | 24,6 | 17,5 | 83,7 | | 0,30 | 0,46 | 6 | 376 | 1,0 | 433 | 202 | 23 | 0,9 | 249 | 0,01 | 0,004 | 0,4 |
| | полдник | 779 | 19,1 | 15,1 | 125,4 | | 0,27 | 0,56 | 34 | 139 | 3,0 | 235 | 397 | 131 | 6,3 | 402 | 0,03 | 0,011 | 1,6 |
| | ужин | 334 | 6,4 | 17,9 | 47,2 | | 0,12 | 0,07 | 7 | 60 | 0,5 | 57 | 69 | 22 | 0,4 | 64 | 0,03 | 0,005 | 0,4 |
| | второй ужин | 446 | 17,7 | 14,2 | 71,9 | | 0,42 | 0,22 | 3 | 106 | 5,4 | 328 | 382 | 57 | 2,9 | 338 | 0,01 | 0,009 | 0,6 |
| | Итого | 108 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | | 0,09 | 0,09 | 10 | 19 | 0,1 | 47 | 50 | 17 | 1,6 | 47 | 0,02 | 0,001 | 0,0 |
| | Итого | 2224 | 73,6 | 69,7 | 336,6 | | 1,20 | 1,40 | 60 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

расшифровка подписи

ПОДПИСЬ

3 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецеп | Прием 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 | И | Селен | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200 | 7,8 | 8,6 | 15,5 | 269 | 0,05 | 0,10 | 0 | 90 | 0,1 | 85 | 89 | 1 | 0,2 | 61 | 0,02 | 0,001 | 0,1 |
| проп. вып. | Багон | 60 | 4,5 | 1,8 | 30,6 | 139 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0,1 | 100 | 76 | 5 | 0,2 | 38 | 0 | 0,002 | 0,3 |
| 715 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81 | 0,10 | 0,10 | 0,1 | 46 | 0,1 | 59 | 10 | 4 | 0,1 | 15 | 0 | 0,002 | 0,1 |
| проп. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 57 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0 | 0,1 | 34 | 50 | 0 | 0 | 98 | 0 | 0,001 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Винегрет овощной | 80 | 3,6 | 3,1 | 10,6 | 128 | 0,08 | 0,20 | 0,06 | 74 | 6,7 | 92 | 15 | 1 | 0,5 | 82 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 187 | Щи из свежей капусты с мясом | 200 | 7,2 | 7,4 | 11,8 | 175 | 0,14 | 0,21 | 8,6 | 57 | 0,5 | 88 | 81 | 40 | 1,5 | 75 | 0,01 | 0,002 | 0,2 |
| 626 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 200 | 14,1 | 12,4 | 17,5 | 294 | 0,00 | 0,10 | 23,1 | 57 | 0,1 | 76 | 127 | 47 | 0,6 | 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 | 0,001 | 0,1 |
| проп. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 5 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,9 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| проп. вып. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,10 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 53 | 167 | 55 | 0,5 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| проп. вып. | Масса творожная | 90 | 10,8 | 30,0 | 26,0 | 215 | 0,01 | 0,01 | 0,2 | 35 | 0,2 | 65 | 56 | 17 | 1,2 | 58 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| проп. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 59 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| проп. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 91 | 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 | 200 | 4,8 | 8,8 | 26,9 | 212 | 0,02 | 0,06 | 1,8 | 94 | 0,3 | 69 | 81 | 23 | 0,1 | 69 | 0,02 | 0,001 | 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 | 0,001 | 0,1 |
| проп. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,3 | 117 | 0,20 | 0,05 | 0,1 | 22 | 0,2 | 75 | 105 | 4 | 0,9 | 105 | 0 | 0,002 | 0,1 |
| проп. вып. | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,5 | 24,8 | 115 | 0,27 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 75 | 105 | 12 | 1,9 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Снежок 2,5% жирности | 200 | 5,4 | 5,0 | 16,1 | 122 | 0,07 | 0,09 | 10,0 | 19 | 0,1 | 48 | 49 | 12 | 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 | И | Селен | F |
| | завтрак | 609 | 19,5 | 16,6 | 72,9 | | 0,20 | 0,28 | 5,3 | 147 | 0,6 | 285 | 232 | 12 | 0,6 | 224 | 0,02 | 0,007 | 0,9 |
| | обед | 852 | 30,1 | 23,7 | 104,1 | | 0,34 | 0,71 | 35,1 | 283 | 7,9 | 379 | 436 | 152 | 4,5 | 435 | 0,03 | 0,012 | 1,0 |
| | полдник | 365 | 12,6 | 30,3 | 60,2 | | 0,00 | 0,06 | 7,6 | 64 | 0,6 | 94 | 84 | 31 | 1,5 | 91 | 0,02 | 0,003 | 0,5 |
| | ужин | 486 | 12,0 | 9,8 | 85,9 | | 0,59 | 0,26 | 2,0 | 187 | 0,8 | 294 | 299 | 43 | 4,0 | 303 | 0,02 | 0,007 | 0,5 |
| | второй ужин | 122 | 5,4 | 5,0 | 16,1 | | 0,07 | 0,09 | 10,0 | 19 | 0,1 | 48 | 49 | 12 | 1,6 | 47 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| | Итого | 2434 | 79,6 | 85,4 | 339,2 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

| № рецеп | Применение 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 яичневая с маслом | 200 | 7,2 | 8,4 | 12,5 | 147 | 0,10 | 0,10 | 1,1 | 85 | 0,3 | 92 | 34 | 0,2 | 94 | 0,01 | 0,001 | 0,1 | |
| 3 | Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный) | 70/30 | 12,6 | 9,6 | 34,0 | 251 | 0,01 | 0,01 | 0,2 | 29 | 0,2 | 80 | 18 | 1,2 | 58 | 0 | 0,001 | 0,2 | |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 40 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 | |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 97 | 0,05 | 0,02 | 0,4 | 34 | 0,1 | 98 | 0 | 0,4 | 98 | 0 | 0,001 | 0,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 80 | 1,6 | 3,1 | 14,3 | 111 | 0,15 | 0,20 | 1,8 | 87 | 0,1 | 90 | 32 | 1,5 | 86 | 0 | 0,001 | 0,1 | |
| 167 | Суп с клецками с курицей | 200 | 7,2 | 8,6 | 15,7 | 178 | 0,14 | 0,09 | 4,1 | 104 | 1,9 | 99 | 12 | 1,5 | 120 | 0 | 0,001 | 0,2 | |
| 321 | Рагу из овощей с мясом | 150 | 7,8 | 8,6 | 12,6 | 203 | 0,15 | 0,10 | 23,6 | 21 | 0,1 | 89 | 15 | 0,5 | 120 | 0,00 | 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 | 15 | 60 | 0,01 | 0,001 | 0,1 | |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,9 | 65 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,2 | 96 | 55 | 1,1 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Булочка "Домашняя" | 50 | 4,6 | 5,3 | 11,0 | 142 | 0,07 | 0,04 | 0,1 | 89 | 1,6 | 55 | 0,9 | 0,1 | 12 | 0,01 | 0,001 | 0,2 | |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 74 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 105 | 0,00 | 0,00 | 2,6 | 17 | 0,2 | 20 | 12 | 0,2 | 20 | 0,01 | 0,001 | 0,4 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая с творогом и сушеным молоком | 170/30 | 5,7 | 7,2 | 10,6 | 127 | 0,10 | 0,10 | 1,9 | 25 | 3,9 | 80 | 41 | 0,6 | 70 | 0,01 | 0,005 | 0,2 | |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/20 | 3,4 | 14,8 | 19,6 | 66 | 0,10 | 0,20 | 0,0 | 12 | 0,1 | 9 | 50 | 2 | 0,7 | 40 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 13 | 0,1 | 96 | 55 | 15 | 0,2 | 45 | 0 | 0,002 | 0,1 |
| 651 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,1 | 44,7 | 142 | 0,00 | 0,10 | 2,2 | 55 | 0,2 | 34 | 11 | 15 | 0,9 | 34 | 0,01 | 0,005 | 0,3 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 | 0,09 | 0,09 | 10 | 18 | 0,2 | 47 | 50 | 1,3 | 48 | 0,01 | 0,001 | 0,1 | |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Ккал | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Селен | F |
| Группа завтрак | | | 535 | 26,2 | 23,2 | 66,7 | 0,18 | 0,18 | 6,4 | 159 | 0,8 | 277 | 365 | 54 | 1,9 | 262 | 0,01 | 0,004 | 0,5 |
| обед | | | 749 | 22,2 | 21,2 | 109,3 | 0,54 | 0,59 | 31,9 | 303 | 2,7 | 473 | 410 | 93 | 6,0 | 556 | 0,01 | 0,009 | 1,0 |
| полдник | | | 321 | 6,4 | 5,6 | 45,2 | 0,09 | 0,09 | 7,5 | 118 | 2,0 | 84 | 78 | 15 | 0,4 | 45 | 0,03 | 0,003 | 0,7 |
| ужин | | | 427 | 12,6 | 22,5 | 94,7 | 0,30 | 0,45 | 4,2 | 102 | 4,3 | 219 | 197 | 73 | 2,4 | 189 | 0,02 | 0,013 | 0,7 |
| второй ужин | | | 108 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 0,09 | 0,09 | 10,0 | 18 | 0,2 | 47 | 50 | 15 | 1,3 | 48 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| Итого | | | 2140 | 73,2 | 77,5 | 324,3 | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,08 | 0,030 | 3,0 | |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

Подпись

расшифровка подписи

6 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецепта | Принем пищи, наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Мg | Fe | К | И | Селен | F | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Суп молочный с гречкой и маслом | 200 | 8,5 | 9,2 | 11,7 | 299 | 0,10 | 0,10 | 0 | 105 | 0,3 | 94 | 73 | 11 | 1,1 | 94 | 0,02 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Багтон | 60 | 4,5 | 1,8 | 30,6 | 139 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0,1 | 70 | 76 | 5 | 0,2 | 38 | 0 | 0,003 | 0,3 |
| 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 | 0,3 |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 47 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 715 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81 | 0,10 | 0,07 | 0,1 | 39 | 0,1 | 35 | 8 | 4 | 1,1 | 5 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 80 | 8,1 | 8,1 | 11,7 | 128 | 0,05 | 0,01 | 0,8 | 72 | 0,4 | 95 | 56 | 15 | 0,1 | 36 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 140 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 7,4 | 8,8 | 11,8 | 189 | 0,01 | 0,08 | 1,5 | 63 | 0,5 | 85 | 67 | 23 | 0,5 | 43 | 0 | 0,002 | 0,2 |
| 649 | Курица тушеная с овощами и рисом | 150 | 9,2 | 10,2 | 11,8 | 213 | 0,10 | 0,10 | 1,9 | 55 | 0,9 | 80 | 81 | 51 | 0,6 | 80 | 0,02 | 0,001 | 0,2 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 141 | 0,08 | 0,30 | 1,0 | 56 | 0,6 | 89 | 5 | 10 | 1,0 | 58 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,3 | 117 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 22 | 0,2 | 67 | 105 | 4 | 0,9 | 68 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,2 | 67 | 105 | 15 | 1,1 | 81 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. вып. | 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 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 63 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 99 | 0,00 | 0,00 | 14 | 24 | 0,2 | 20 | 49 | 12 | 0,2 | 20 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,8 | 3,9 | 21,6 | 167 | 0,07 | 0,10 | 1,5 | 15 | 0,1 | 16 | 73 | 24 | 0,8 | 34 | 0 | 0,002 | 0,1 |
| 229 | Рыба тушеная с томатом и овощами | 90 | 0,9 | 2,9 | 0,6 | 62 | 0,10 | 0,10 | 2 | 25 | 4,9 | 56 | 81 | 20 | 0,1 | 56 | 0,01 | 0,001 | 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 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,1 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,2 | 105 | 105 | 15 | 0,1 | 120 | 0 | 0,003 | 0,1 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Снежок 2,5% жирности | 200 | 5,4 | 5,0 | 16,1 | 122 | 0,04 | 0,10 | 9,3 | 19 | 0,2 | 47 | 49 | 11 | 1,7 | 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 | И | Селен | F |
| | завтрак | 629 | 20,2 | 17,2 | 69,1 | | 0,30 | 0,25 | 5,3 | 155 | 0,8 | 240 | 214 | 22 | 3,0 | 247 | 0,02 | 0,007 | 0,9 |
| | обед | 880 | 31,3 | 28,1 | 83,4 | | 0,44 | 0,59 | 5,4 | 293 | 2,8 | 483 | 419 | 118 | 4,2 | 366 | 0,03 | 0,009 | 1,0 |
| | полдник | 377 | 12,6 | 30,3 | 60,2 | | 0,09 | 0,06 | 20,8 | 103 | 0,6 | 94 | 113 | 31 | 1,5 | 91 | 0,02 | 0,003 | 0,4 |
| | ужин | 507 | 10,4 | 7,7 | 91,3 | | 0,33 | 0,40 | 19,2 | 130 | 5,6 | 236 | 305 | 68 | 1,6 | 349 | 0,02 | 0,010 | 0,6 |
| | второй ужин | 122 | 5,4 | 5,0 | 16,1 | | 0,04 | 0,10 | 9,3 | 19 | 0,2 | 47 | 49 | 11 | 1,7 | 47 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| | Итого | 2515 | 79,9 | 88,3 | 320,1 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

подпись

расшифровка подписи

Унифицированная форма № 011-17 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

7 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецеп | Прием 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 пшеничная с маслом | 200 | 10,7 | 6,8 | 13,6 | 113 | 0,05 | 0,10 | 1,2 | 105 | 0,3 | 74 | 73 | 11 | 0,1 | 74 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 1 | Бутеррод 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 |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 36 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 719 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. вып. | Икра кабачковая | 80 | 2,0 | 4,9 | 6,3 | 114 | 0,10 | 0,06 | 4,8 | 43 | 0,4 | 47 | 77 | 11 | 0,1 | 36 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 197 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 4,8 | 10,1 | 18,2 | 179 | 0,10 | 0,05 | 2,3 | 56 | 1,3 | 15 | 85 | 17 | 0,1 | 26 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 413 | Макаронные изделия отварные с маслом | 145/5 | 6,8 | 0,8 | 28,0 | 110 | 0,04 | 0,05 | 9,5 | 14 | 0,3 | 63 | 72 | 19 | 1,1 | 69 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 608 | Котлета мясная | 90 | 8,3 | 9,4 | 13,0 | 188 | 0,10 | 0,10 | 1,4 | 53 | 0,1 | 34 | 52 | 5 | 0,5 | 34 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 1014 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 73 | 0,10 | 0,10 | 13,1 | 65 | 0,2 | 34 | 38 | 15 | 0,3 | 34 | 0,01 | 0,003 | 0,3 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70 | 0,00 | 0,05 | 0 | 15 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,5 | 65 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,2 | 105 | 105 | 15 | 1,1 | 70 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1059 | Варушка " Венгерская" с творогом | 80 | 9,2 | 2,5 | 13,2 | 195 | 0,05 | 0,05 | 0,8 | 14 | 0,3 | 71 | 86 | 4 | 1,1 | 75 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 69 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 92 | 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 | 150 | 5,8 | 6,2 | 10,4 | 124 | 0,02 | 0,06 | 1,8 | 44 | 0,3 | 69 | 81 | 21 | 0,1 | 69 | 0,01 | 0,001 | 0 |
| 288 | Птица отварная(хурица) | 90 | 3,2 | 6,2 | 10,6 | 119 | 0,05 | 0,10 | 1,9 | 25 | 4,9 | 80 | 81 | 50 | 0,6 | 80 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,2 | 0 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,7 | 105 | 0 | 0,002 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,2 | 105 | 105 | 15 | 1,1 | 80 | 0 | 0,003 | 0,1 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,5 | 40 | 0,10 | 0,10 | 0,1 | 46 | 0,1 | 5 | 9 | 11 | 1,1 | 35 | 0 | 0,004 | 0,2 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Йогурт 2,5% жирности | 200 | 7,8 | 5,1 | 18,4 | 137 | 0,09 | 0,10 | 10,0 | 19 | 0,1 | 47 | 49 | 18 | 1,2 | 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 | 588 | 21,5 | 24,9 | 92,4 | | 0,23 | 0,38 | 6,5 | 227 | 0,8 | 346 | 216 | 27 | 2,1 | 242 | 0,01 | 0,006 | 1,0 |
| | обед | 826 | 26,9 | 26,2 | 117,1 | | 0,54 | 0,46 | 31,2 | 271 | 2,7 | 323 | 437 | 86 | 3,7 | 334 | 0,03 | 0,009 | 0,9 |
| | полдник | 356 | 11,0 | 2,8 | 47,4 | | 0,07 | 0,10 | 8,2 | 43 | 0,7 | 100 | 114 | 18 | 1,4 | 108 | 0,03 | 0,003 | 0,4 |
| | ужин | 469 | 14,9 | 13,2 | 69,7 | | 0,27 | 0,36 | 4,1 | 140 | 5,7 | 284 | 284 | 101 | 3,6 | 369 | 0,02 | 0,011 | 0,6 |
| | второй ужин | 137 | 7,8 | 5,1 | 18,4 | | 0,09 | 0,10 | 10,0 | 19 | 0,1 | 47 | 49 | 18 | 1,2 | 47 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| | Итого | 2376 | 82,1 | 72,2 | 345,0 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова
расшифровка подписи

подпись

"1"

8 ДЕНЬСЕЗОН: осенне - зимний 2023 г. - 2024 г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецеп | Применение 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 | Мг | Fe | К | И | Селен | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Каша молочная гречневая с маслом | 200 | 6,5 | 5,5 | 18,3 | 139 | 0,05 | 0,10 | 0,8 | 56 | 0,4 | 94 | 73 | 1 | 1,1 | 94 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 3 | Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный) | 70/30 | 12,6 | 9,6 | 34,0 | 251 | 0,01 | 0,09 | 0,2 | 125 | 0,2 | 80 | 86 | 17 | 1,2 | 58 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Фрукты с везжие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 50 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 725 | Какао | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 43 | 0,1 | 134 | 50 | 0 | 0,0 | 97 | 0 | 0,003 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Салат "Столичный" | 80 | 4,5 | 3,6 | 12,3 | 106 | 0,11 | 0,20 | 3,4 | 75 | 0,2 | 90 | 41 | 3 | 0,5 | 60 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 170 | Борщ | 200 | 5,1 | 4,9 | 14,1 | 156 | 0,12 | 0,20 | 2,7 | 55 | 2,4 | 35 | 15 | 1 | 0,5 | 102 | 0,01 | 0,002 | 0,1 |
| 645 | Плов из птицы | 200 | 5,9 | 4,9 | 15,2 | 197 | 0,12 | 0,10 | 1,9 | 25 | 4,6 | 66 | 81 | 49 | 0,6 | 80 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| 644 | Компот из с/ф | 200 | 1,2 | 0,3 | 47,3 | 196 | 0,00 | 0,10 | 3,4 | 34 | 0,2 | 34 | 38 | 5 | 0,5 | 34 | 0,01 | 0,004 | 0,3 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70 | 0,00 | 0,05 | 0 | 15 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,8 | 55 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,10 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 53 | 167 | 55 | 1,5 | 55 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. вып. | Кондитерское изделие | 25 | 3,6 | 20,8 | 22,6 | 154 | 0,02 | 0,02 | 0 | 50 | 0,2 | 31 | 41 | 11 | 0,1 | 31 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Фрукты с везжие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 89 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,0 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 96 | 0,00 | 0,00 | 2,6 | 17 | 0,2 | 20 | 20 | 12 | 0,2 | 20 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 626 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 200 | 7,1 | 9,1 | 17,1 | 126 | 0,20 | 0,10 | 24,6 | 57 | 0,1 | 67 | 127 | 36 | 0,5 | 33 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,3 | 117 | 0,20 | 0,05 | 0,1 | 22 | 0,2 | 105 | 105 | 4 | 0,7 | 105 | 0 | 0,001 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,5 | 24,8 | 115 | 0,07 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 105 | 105 | 32 | 1,9 | 105 | 0 | 0,001 | 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 | 0,2 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 | 0,09 | 0,09 | 10 | 19 | 0,1 | 47 | 49 | 16 | 1,4 | 48 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Группа | Ккал | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Мг | Fe | К | И | Селен | F |
| | завтрак | 565 | 23,5 | 16,0 | 88,9 | | 0,10 | 0,32 | 6,1 | 235 | 0,90 | 315 | 216 | 20 | 2,4 | 261 | 0,01 | 0,008 | 0,7 |
| | обед | 794 | 20,8 | 14,3 | 118,4 | | 0,45 | 0,70 | 11,4 | 229 | 7,80 | 303 | 350 | 117 | 4,4 | 386 | 0,04 | 0,014 | 1,1 |
| | полдник | 339 | 5,4 | 2,1 | 56,8 | | 0,04 | 0,07 | 7,4 | 79 | 0,60 | 60 | 69 | 25 | 0,3 | 64 | 0,03 | 0,003 | 0,4 |
| | ужин | 455 | 19,6 | 15,1 | 75,8 | | 0,52 | 0,22 | 25,1 | 138 | 0,60 | 375 | 416 | 72 | 3,5 | 341 | 0,01 | 0,004 | 0,7 |
| | второй ужин | 108 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | | 0,09 | 0,09 | 10,0 | 19 | 0,10 | 47 | 49 | 16 | 1,4 | 48 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| | Итого | 2261 | 75,1 | 71,5 | 348,3 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,00 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова

расшифровка подписи

подпись

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

Директор

С.А.Благоделова

"1"

9 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецепта | Принимать пищу, наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------|------|------|-----|------|--------------------------|------|-----|------|------|------|-------|-----|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | И | Селен | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с рисом и маслом | 195/5 | 5,1 | 10,9 | 11,0 | 296 | 0,05 | 0,20 | 12 | 85 | 0,3 | 72 | 69 | 7 | 0,1 | 94 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Батон | 60 | 4,5 | 1,8 | 30,6 | 139 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0,1 | 70 | 76 | 5 | 0,2 | 38 | 0 | 0,002 | 0,3 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 27 | 0,1 | 54 | 50 | 0 | 0 | 98 | 0 | 0,001 | 0,3 |
| пром. вып. | Фрукты с везжие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 75 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 714 | 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 свежкл с сыром и чесноком | 80 | 4,5 | 3,6 | 3,2 | 110 | 0,30 | 0,00 | 4 | 53 | 1,0 | 68 | 26 | 11 | 0,2 | 35 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| 218 | Суп лапша-домашняя с курицей | 200 | 4,6 | 6,6 | 9,9 | 165 | 0,02 | 0,12 | 0,3 | 56 | 1,5 | 87 | 65 | 1 | 0,5 | 76 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 299 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150 | 3,8 | 3,9 | 21,6 | 167 | 0,07 | 0,10 | 15 | 15 | 0,1 | 16 | 73 | 24 | 0,8 | 34 | 0 | 0,002 | 0,2 |
| 516 | Тефтели рыбные | 90 | 6,3 | 8,5 | 1,4 | 113 | 0,00 | 0,10 | 0,1 | 57 | 0,1 | 45 | 57 | 5 | 0,1 | 34 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0,2 | 25 | 8 | 4 | 0,9 | 65 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,2 | 53 | 167 | 55 | 0,5 | 65 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 651 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0,1 | 44,7 | 142 | 0,00 | 0,10 | 2,2 | 55 | 0,2 | 34 | 11 | 15 | 1,0 | 34 | 0,01 | 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 | 15 | 1,2 | 58 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Фрукты с везжие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 61 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 91 | 0,00 | 0,00 | 2,6 | 17 | 0,2 | 70 | 20 | 12 | 0,2 | 20 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Жаркое по домашнему | 200 | 4,5 | 4,9 | 9,4 | 171 | 0,10 | 0,04 | 1,5 | 25 | 4,6 | 80 | 98 | 30 | 0,6 | 80 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,3 | 117 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 22 | 0,2 | 105 | 105 | 4 | 0,9 | 105 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,5 | 24,8 | 115 | 0,17 | 0,05 | 0,0 | 25 | 0,2 | 105 | 105 | 32 | 1,9 | 105 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 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 | 33 | 0,01 | 0,005 | 0,2 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Снежок 2,5% жирности | 200 | 5,4 | 5,0 | 16,1 | 122 | 0,09 | 0,10 | 9,5 | 19 | 0,1 | 47 | 49 | 17 | 1,1 | 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 |
| | обед | 615 | 15,8 | 17,5 | 62,4 | | 0,20 | 0,48 | 17,3 | 219 | 0,8 | 258 | 214 | 18 | 1,5 | 296 | 0,01 | 0,006 | 0,9 |
| | полдник | 860 | 25,4 | 23,4 | 115,1 | | 0,49 | 0,52 | 21,8 | 261 | 3,3 | 328 | 407 | 115 | 4,0 | 343 | 0,04 | 0,010 | 1,0 |
| | ужин | 367 | 12,6 | 30,3 | 60,2 | | 0,03 | 0,06 | 7,6 | 64 | 0,6 | 144 | 84 | 29 | 1,5 | 91 | 0,02 | 0,005 | 0,5 |
| | второй ужин | 495 | 11,5 | 6,0 | 88,4 | | 0,39 | 0,24 | 3,8 | 137 | 5,2 | 323 | 346 | 71 | 3,9 | 323 | 0,02 | 0,008 | 0,5 |
| | Итого | 122 | 5,4 | 5,0 | 16,1 | | 0,09 | 0,10 | 9,5 | 19 | 0,1 | 47 | 49 | 17 | 1,1 | 47 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| | Итого | 2459 | 70,7 | 82,2 | 342,2 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова
расшифровка подписи

подпись

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

Директор

С.А.Благоделерова

10 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2023г. - 2024г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

| № рецепта | Прием 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 | И | Селен | F |
| 289 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200 | 3,1 | 3,6 | 11,8 | 216 | 0,04 | 0,09 | 0 | 9 | 0,30 | 74 | 98 | 11 | 0,1 | 74 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 2 | Бутерброд с вареным студеным молоком(хлеб пшеничный) | 70/30 | 7,8 | 3,3 | 50,7 | 222 | 0,09 | 0,01 | 0,2 | 55 | 0,20 | 58 | 56 | 17 | 1,2 | 58 | 0 | 0,002 | 0,2 |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 10,6 | 40 | 0,02 | 0,05 | 4,7 | 11 | 0,2 | 7 | 7 | 2 | 0,1 | 12 | 0,00 | 0,001 | 0,1 |
| 715 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81 | 0,10 | 0,10 | 0,1 | 46 | 0,10 | 56 | 8 | 4 | 1,1 | 55 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 76 | Сельдь с луком | 80 | 10,1 | 6,3 | 2,3 | 154 | 0,10 | 0,09 | 3,4 | 63 | 0,80 | 91 | 94 | 9 | 0,5 | 24 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| 206 | Суп с бобовыми и мясом | 200 | 7,5 | 4,7 | 10,7 | 146 | 0,19 | 0,08 | 3,4 | 63 | 0,70 | 74 | 67 | 3 | 0,5 | 40 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 413 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 2,8 | 0,8 | 28,0 | 110 | 0,07 | 0,06 | 29,5 | 14 | 0,30 | 63 | 72 | 19 | 1,1 | 69 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 582 | Печень по строгановски | 90 | 5,8 | 4,1 | 11,3 | 117 | 0,01 | 0,10 | 0,0 | 54 | 0,20 | 33 | 42 | 17 | 1,9 | 34 | 0 | 0,001 | 0,4 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0,20 | 25 | 105 | 4 | 0,9 | 65 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,05 | 0,1 | 25 | 0,20 | 91 | 105 | 15 | 1,1 | 65 | 0 | 0,001 | 0,1 |
| 1014 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 73 | 0,00 | 0,10 | 2,2 | 65 | 0,20 | 34 | 38 | 5 | 0,5 | 34 | 0,01 | 0,005 | 0,3 |
| пром. вып. | Полдник | 25 | 4,6 | 20,8 | 13,0 | 170 | 0,02 | 0,02 | 0 | 57 | 0,30 | 31 | 45 | 18 | 0,6 | 31 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Кондитерское изделие | 100 | 0,8 | 0,3 | 14,0 | 69 | 0,02 | 0,05 | 4,8 | 12 | 0,2 | 9 | 8 | 2 | 0,1 | 13 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Фрукты с вежие | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 96 | 0,00 | 0,00 | 2,6 | 17 | 0,20 | 74 | 20 | 12 | 0,2 | 50 | 0,01 | 0,001 | 0,2 |
| пром. вып. | Сок | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 723 | Ужин | 150 | 5,8 | 6,2 | 11,9 | 110 | 0,05 | 0,06 | 1,7 | 94 | 0,30 | 69 | 83 | 31 | 1,1 | 69 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| 608 | Сложный гарнир | 90 | 7,2 | 9,8 | 4,8 | 113 | 0,10 | 0,10 | 1,9 | 25 | 4,90 | 80 | 81 | 51 | 0,6 | 80 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Котлета мясная | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0,20 | 25 | 8 | 4 | 0,1 | 105 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,10 | 0,04 | 0,1 | 25 | 0,20 | 105 | 105 | 15 | 0,1 | 120 | 0 | 0,003 | 0,2 |
| 713 | Хлеб ржаной | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,5 | 40 | 0,10 | 0,20 | 0,1 | 46 | 0,10 | 53 | 8 | 11 | 0,1 | 55 | 0 | 0,002 | 0,1 |
| пром. вып. | Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 966 | Второй ужин | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106 | 0,09 | 0,10 | 5,0 | 19 | 0,2 | 48 | 50 | 0 | 0,1 | 47 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| пром. вып. | Кефир 2,5% жирности | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Группа | Ккал | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | И | Селен | F |
| | завтрак | 559 | 13,0 | 8,5 | 89,0 | | 0,25 | 0,25 | 5,0 | 121 | 0,8 | 195 | 169 | 34 | 2,5 | 199 | 0,01 | 0,005 | 0,5 |
| | обед | 786 | 32,0 | 17,0 | 108,7 | | 0,47 | 0,53 | 38,7 | 284 | 2,6 | 411 | 523 | 72 | 6,5 | 331 | 0,03 | 0,011 | 1,3 |
| | полдник | 335 | 6,4 | 21,1 | 47,2 | | 0,04 | 0,07 | 7,4 | 86 | 0,7 | 114 | 73 | 32 | 0,9 | 94 | 0,03 | 0,003 | 0,4 |
| | ужин | 449 | 18,9 | 16,8 | 65,4 | | 0,35 | 0,45 | 3,9 | 190 | 5,7 | 332 | 285 | 112 | 2,0 | 429 | 0,02 | 0,010 | 0,7 |
| | второй ужин | 106 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | | 0,09 | 0,10 | 5,0 | 19 | 0,2 | 48 | 50 | 0 | 0,1 | 47 | 0,01 | 0,001 | 0,1 |
| | Итого | 2235 | 76,1 | 68,4 | 318,3 | | 1,20 | 1,40 | 60,0 | 700 | 10,0 | 1100 | 1100 | 250 | 12,0 | 1100 | 0,10 | 0,030 | 3,0 |

Ответственный за составление меню

Н.К.Горбунова
расшифровка подписи

ПОДПИСЬ