



Утверждено:
Директор
ГБОУ школы-интерната
В.И. Кучерова
« 2021 г.

Примерное основное (организованное) десятидневное меню
ГБОУ школы-интерната ст-цы Вознесенской
возрастная категория 12 лет и старше

Примерное десятидневное меню для учащихся коррекционных школ (школьники)

Возраст 12 лет и старше

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1, понедельник							
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139 (2008)
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	12,18	38,04	180,16	227 (2008)
	Нарезка из овощей (по сезону)	100	0,47	0,14	1,85	9,00	246 (2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299 (2008)
	Хлеб рж./пш,сл.масло,сыр	40/ 50/10/25	6,15	10,47	18,17	212,03	377,380 (2008)
Итого за завтрак			18,72	27,39	72,34	501,39	
Обед	Нарезка из овощей (по сезону)	100	1,64	6,08	6,64	16,30	246 (2008)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	8,50	17,00	224,80	36 (2008)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,00	3,40	14,60	167,80	60(2008)
	Томатный соус	50	0,26	0,74	2,28	42,35	265(2008)
	Котлета мясная	100	12,20	21,40	13,00	206,30	189(2008)
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,20	26,80	66,30	283(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 80	8,88	1,60	50,24	266,40	
Свежие фрукты (яблоко)	185	0,72	0,72	17,64	92,00		
Итого за обед			29,70	42,64	148,20	1082,25	
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	
	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	180	5,80	5,00	8,00	157,25	272(2008)
Итого за полдник			5,80	5,00	8,00	157,25	
Ужин	Рыба отварная	120	23,20	7,40	4,50	217,64	164(2008)
	Капуста тушеная	200	3,00	4,95	13,80	117,78	235(2008)
	Нарезка из овощей (по сезону)	100	0,35	0,05	0,95	14,00	246(2008)
	Хлеб пшеничный	50	0,10	1,30	20,10	90,40	
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	94,00	293(2008)
Итого за ужин			27,25	13,70	72,35	533,82	
Ужин 2	Какао на молоке	200	4,68	3,89	14,27	148,50	269(2008)
Итого за ужин 2			4,68	3,89	14,27	148,50	
ИТОГО за день:			86,15	92,62	315,16	2423,21	

д. 1, день 2, вторник

Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	2,40	3,50	25,80	238,40	108(2008)
	Хлеб рж./пш,сл.масло	40/ 50/ 10	3,07	10,47	10,70	173,60	377,380 (2008)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
Итого за завтрак			6,87	15,57	52,90	501,32	
Обед	Салат из свежей капусты	100	3,12	6,00	3,72	82,69	23(2008)
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	126,66	48(2008)
	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,70	212,32	212(2008)
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	12,18	38,04	180,16	227(2008)
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	7,20	58,19	284(2008)
	Свежие фрукты (яблоки)	150	0,72	0,72	17,64	92,00	
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
Итого за обед			42,51	43,00	94,10	938,02	
Полдник	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
	Печенье	30	1,50	1,96	14,88	101,23	
Итого за полдник			1,94	1,96	38,66	200,23	
Ужин	Сырники творожные запеченные	200\5	12,37	1,13	43,25	391,50	154(2008)
	Пюре картофельное	180	4,23	6,07	29,40	237,40	241(2008)
	Печень говяжья по-строгановски	130	15,80	8,03	4,70	127,40	192(2008)
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	5,80	136,00	293(2008)
	Хлеб рж./пш.	40/ 50	0,20	1,08	34,32	176,00	
Итого за ужин			33,20	16,31	117,47	1068,30	
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	157,25	
Итого за ужин 2			5,80	5,00	8,00	157,25	
ИТОГО за день:			90,32	81,84	311,13	2865,12	

деля 1, день 3, среда

Завтрак	Зеленый горошек	100	0,49	0,07	1,33	112,00	229(2008)
	Омлет натуральный	130	11,65	18,08	2,04	180,40	132(2008)
	Чай	200	0,20	0,00	13,60	37,40	299(2008)
	Хлеб рж./пш., с маслом сливочным, сыр	40/ 50/ 10/ 25	6,96	8,37	21,34	212,03	377,380 (2008)
Итого за завтрак			19,30	26,52	38,31	541,83	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	0,84	0,98	9,98	79,03	4(2008)
	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	173,70	42(2008)
	Плов из отварной птицы	230	10,57	9,30	27,90	370,02	211(2008)
	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,67	0,37	14,99	80,00	
Итого за обед			18,75	23,55	129,13	987,75	
Полдник	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272(2008)
	Булочка "Ванильная"	50	4,41	4,61	35,30	184,56	311(2008)
Итого за полдник			30,63	36,51	207,70	297,08	
Ужин	Котлеты рыбные	100	9,90	6,70	6,40	130,00	161(2008)
	Салат из моркови	100	0,91	3,17	7,15	80,39	9(2008)
	Каша ячневая	180	3,02	6,15	22,03	167,00	223(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 40	0,20	1,08	10,60	86,00	
	Томатный соус	30	0,26	0,74	2,28	42,35	265(2008)
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	293(2008)
Итого за ужин			15,29	18,04	68,66	597,74	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	117,31	269(2008)
Итого за ужин 2			5,80	5,00	9,60	117,31	
ИТОГО за день:			89,77	101,14	453,41	2541,71	

Неделя 1, день 4, четверг

Завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметаной	200\5	19,80	10,50	28,70	288,90	
	Хлеб рж./пш,сл.масло	40/ 50/ 10	3,07	10,47	10,70	173,60	377,380 (2008)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	
Итого за завтрак			24,27	22,57	55,80	551,82	
Обед	Нарезка из овощей (по сезону)	100	1,64	6,08	6,64	16,30	246 (2008)
	Свекольник	250	2,03	6,34	10,05	104,00	
	Птица отварная	100	21,25	18,59	15,97	242,68	212(2008)
	Рагу из овощей	180	4,80	11,20	26,50	252,48	312(2008)
	Фруктовый сок	200	0,60	0,20	5,80	86,00	293(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
	Свежие фрукты (ябл)	185	0,60	0,45	15,45	94,00	
Итого за обед			31,12	44,46	100,51	981,46	
Полдник	Какао на молоке	200	4,68	5,04	32,73	195,71	269(2008)
	Печенье	30	1,50	1,96	14,88	121,80	
Итого за полдник			6,18	7,00	47,61	317,51	
Ужин	Гуляш из говядины	100 / 20	16,80	14,30	16,74	331,53	180(2008)
	Пюре морковное	180	1,85	4,48	18,57	98,00	250(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	6,16	1,08	34,32	176,00	
	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
Итого за ужин			25,25	19,86	93,41	704,53	
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	157,25	
Итого за ужин 2			5,80	5,00	8,00	157,25	
ИТОГО за день:			92,62	98,89	305,33	2712,57	

Неделя 1, день 5, пятница

Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	9,24	10,13	43,43	373,80	112(2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
	Хлеб рж./пш., с маслом сливочным, сыр	40/ 50/ 10/ 25	6,96	10,37	21,34	212,03	377,380 (2008)
Итого завтрак			16,40	20,50	78,77	623,23	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250 / 10	4,05	9,78	11,40	231,45	63(2008)
	Ежики(тефтели с рисом)	100	18,65	17,53	10,60	212,38	202(2008)
	Салат из моркови	100	0,91	6,17	7,15	81,57	9(2008)
	Пюре картофельное	180	4,23	4,03	29,40	237,40	241(2008)
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	293(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	0,60	15,40	94,00	
Итого за обед			31,04	39,91	114,25	1134,80	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
	Хлеб пшеничный	50	0,10	1,65	19,88	90,40	
Итого за полдник			1,50	3,25	36,28	179,72	
Ужин	Капуста тушенная	180	3,00	4,95	13,80	117,78	235(2008)
	Рыба отварная	100	23,80	9,55	4,50	207,64	164(2008)
	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	6,38	10,18	157,25	272(2008)
	Хлеб ржаной	40	0,20	1,30	34,32	85,60	
Итого за ужин			32,80	22,18	62,80	568,27	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,38	9,60	153,40	269(2008)
Итого за ужин 2			5,80	6,38	9,60	153,40	
ИТОГО за день:			87,54	92,22	301,70	2659,42	

Неделя 2, день 1, понедельник

Завтрак	Омлет натуральный	130	11,65	18,08	3,03	221,08	132(2008)
	Икра из кабачков (консервы)	100	2,89	11,49	14,79	157,30	232(2008)
	Чай	200	0,20	0,00	13,60	37,40	299(2008)
	Хлеб рж./пш., с маслом сливочным, сыр	40/ 50/ 10/ 25	6,96	10,37	21,34	212,03	377,380 (2008)
Итого за завтрак			21,70	39,94	52,76	627,81	
Обед	Суп крестьянский с перловой крупой и сметаной	250/ 10	2,50	7,74	16,30	169,22	51(2008)
	Биточки мясные	100	12,55	12,96	6,88	207,14	189(2008)
	Макароны отварные	180	5,16	7,30	28,60	168,12	227(2008)
	Нарезка из овощей (по сезону)	100	1,02	0,07	0,97	9,00	246(2008)
	Какао на молоке	200	4,93	4,11	32,73	195,71	269(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,72	0,72	17,64	84,00	
Итого за обед			27,08	34,50	123,22	1019,19	
Полдник	Печенье	30	1,85	2,50	19,05	121,80	
	Фруктовый сок (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	36,00	293(2008)
Итого за полдник			2,45	2,90	51,65	157,80	
Ужин	Сырники творожные запеченные	200 / 5	18,90	3,15	39,59	338,22	154(2008)
	Плов бухарский	180	2,75	8,25	48,71	370,37	126(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	6,16	1,08	34,32	176,00	
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,38	9,60	117,31	269(2008)
Итого за ужин			33,61	18,86	132,22	1001,90	
Ужин 2	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	112,52	272(2008)
Итого за ужин 2			5,80	5,00	8,00	112,52	
ИТОГО за день:			90,64	101,20	367,85	2919,22	

Неделя 2, день 2, вторник

Завтрак	Каша молочная рисовая	250	9,24	10,13	43,43	239,74	52(2008)
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139(2008)
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
	Хлеб рж./пш,сл.масло	40/ 50/ 10	3,07	10,47	10,70	173,60	377,380 (2008)
Итого за завтрак			17,59	25,20	68,41	513,54	
Обед	Салат из свежей капусты	100	0,97	5,02	5,44	68,00	4(2008)
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/ 10	2,08	2,80	10,70	99,80	36(2008)
	Каша пшенная рассыпчатая	180	4,24	8,73	25,27	171,00	222(2008)
	Птица отварная	100	10,70	13,60	13,50	138,90	185(2008)
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,20	104,07	282(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
	Свежие фрукты (яблоко)	150	2,93	0,98	17,64	92,00	
Итого за обед			21,32	32,93	119,85	859,77	
Полдник	Булочка "Российская"	50	4,41	4,61	35,30	199,30	315(2008)
	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	112,52	272(2008)
Итого за полдник			10,21	9,61	43,30	311,82	
Ужин	Пюре картофельное	180	4,23	1,60	29,40	237,40	241(2008)
	Печень говяжья по-строгановски	130	22,62	18,95	6,80	370,01	192(2008)
	Нарезка из овощей (по сезону)	100	0,55	0,10	1,90	14,00	246(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	6,16	1,08	34,32	198,60	
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	293(2008)
Итого за ужин			34,56	21,93	92,62	912,01	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,38	9,60	153,40	269(2008)
Итого за ужин 2			5,80	6,38	9,60	153,40	
ИТОГО за день:			89,48	96,05	333,78	2750,54	

Неделя 2, день 3, среда

Завтрак	Запеканка из творога со сметаной (твор.9%)	200/5	28,19	6,18	28,16	244,60	141(2008)
	Хлеб рж./пш., с маслом сливочным, сыр	40/ 50/ 10/ 25	6,96	10,37	21,34	212,03	377,380 (2008)
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
Итого за завтрак			35,35	16,55	63,50	494,03	
Обед	Суп гороховый	250	7,60	3,89	17,30	166,20	45(2008)
	Нарезка из овощей (по сезону)	100	0,05	4,96	3,35	14,00	246(2008)
	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,40	12,96	10,90	258,42	176(2008)
	Каша ячневая	180	3,19	7,98	33,02	218,33	223(2008)
	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	50,24	311,60	
Итого за обед			28,88	31,39	138,59	1067,55	
Полдник	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	94,00	293(2008)
	Печенье	30	1,50	1,96	14,88	121,80	
	Свежие фрукты (груши)	185	0,60	0,45	15,45	135,30	
Итого за полдник			2,50	2,16	35,08	215,80	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,65	18,08	13,03	180,40	132(2008)
	Салат из отварной свеклы	100	2,30	0,69	0,11	148,73	23(2008)
	Рыба отварная	120	8,70	15,22	18,90	207,64	164(2008)
	Хлеб рж./пш.	40/ 50	0,20	1,60	34,32	113,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
Итого за ужин			24,25	37,19	82,76	739,09	
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	112,52	
Итого за ужин 2			5,80	5,00	8,00	112,52	
ИТОГО за день:			96,78	92,29	327,93	2628,99	

Неделя 2, день 4, четверг

Завтрак	Каша молочная жидкая манная	250	9,24	10,13	43,43	256,60	107(2008)
	Чай с лимоном	200/ 5	0,20	0,00	14,00	40,50	294(2008)
	Хлеб рж./пш., с маслом сливочным, сыр	40/ 50/ 10/ 25	5,24	8,09	27,19	364,60	377,380 (2008)
Итого за завтрак			14,68	18,22	84,62	661,70	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,60	2,80	6,30	176,25	63(2008)
	Жаркое по-домашнему с птицей	180	25,50	22,14	22,25	369,50	214(2008)
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	293(2008)
	Салат из моркови	100	0,91	6,17	7,15	69,27	9(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 100	0,20	1,60	20,10	186,00	
	Свежие фрукты (груши)	150	0,60	0,45	15,45	94,00	
Итого за обед			33,81	33,36	91,45	987,02	
Полдник	Компот из свежих яблок	200	0,22	0,17	27,20	58,19	282(2008)
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	85,60	
Итого за полдник			2,94	0,69	43,12	143,79	
Ужин	Макароны отварные	180	5,16	13,30	28,60	180,16	227(2008)
	Котлета мясная	100	12,20	14,50	13,00	242,53	189(2008)
	Томатный соус	30	3,26	0,74	2,28	42,30	265(2008)
	Нарезка из овощей (по сезону)	100	1,02	6,15	3,21	10,00	246(2008)
	Хлеб пш.	40	6,16	1,08	34,32	113,00	
	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
Итого за ужин			28,24	35,77	105,19	686,99	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	153,40	269(2008)
Итого за ужин 2			5,80	5,00	9,60	153,40	
ИТОГО за день:			85,47	93,04	333,98	2632,90	

Неделя 2, день 5, пятница

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,22	6,75	43,70	234,87	53(2008)
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	139(2008)
	Хлеб рж./пш.,сл.масло	40/ 50/ 10	8,40	11,28	27,19	273,40	377,380 (2008)
	Какао на молоке	200	4,68	3,89	14,27	148,50	269(2008)
Итого за завтрак			26,38	26,52	85,44	719,77	
Обед	Салат из свежей капусты	120	1,64	6,08	6,64	79,05	4(2008)
	Суп из бобовых (фасоль)	250	7,50	3,20	17,30	204,90	45(2008)
	Шницели из говядины	100	10,68	29,88	10,80	329,27	189(2008)
	Пюре картофельное	180	4,23	1,60	29,40	237,40	241(2008)
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	27,20	59,19	284(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40\80	0,02	1,60	50,24	266,40	
Итого за обед			24,29	42,53	141,58	1176,21	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	153,40	269(2008)
	Печенье	30	1,85	2,50	19,05	121,80	
Итого за полдник			7,65	7,50	28,65	275,20	
Ужин	Рис отварной	180	3,62	7,43	38,74	186,06	224(2008)
	Свекла отварная	100	2,30	0,69	0,11	148,73	23(2008)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	20,36	9,58	11,53	185,22	172(2008)
	Хлеб рж./пш.	40/ 50	6,16	1,08	34,32	113,00	
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
Итого за ужин			32,64	18,78	98,70	670,41	
Ужин 2	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,72	0,72	17,64	85,00	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	136,00	293(2008)
Итого за ужин 2			1,32	0,72	17,64	85,00	
ИТОГО за день:			92,28	96,05	372,01	2926,59	

калории

**Калории к примерному основному (организованному) 10-дневному меню для детей в возрасте 12 лет и старше
ГКОУ школы-интерната ст-цы Вознесенской**

ВСЕГО за неделю %

Завтрак №1	6402,73	21,005932
Обед	11983,77	39,316083
Ужин1	7591,85	24,90717
Полдник	2499,18	8,1992534
Ужин 2	1493,95	4,9013175
ВСЕГО	30480,58	98,33

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	НЕДЕЛЯ
Завтрак №1	501,39	601,12	662,79	651,62	775,80	677,60	613,54	555,40	643,70	719,77	6402,73
Обед	1082,25	1057,60	1217,63	1312,88	1305,07	1243,64	1372,05	1011,42	1205,02	1176,21	11983,77
Ужин1	533,82	1068,30	983,14	610,14	568,27	893,61	669,40	835,13	788,24	641,80	7591,85
Полдник	157,25	312,80	341,81	270,30	179,72	312,80	127,40	279,05	242,85	275,20	2499,18
Ужин 2	148,50	157,25	153,40	157,25	153,40	157,25	99,00	157,25	153,40	157,25	1493,95
ВСЕГО	2423,21	3197,07	3358,77	3002,19	2982,26	3284,90	3110,54	2814,26	3116,15	3191,23	30480,58
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Завтрак №1	20,69115	18,80222	19,733117	21,7048	26,01383	20,6277	19,72455	19,735206	20,6569	22,554626	21,024413
Обед	44,66183	33,08029	36,252259	43,7307	43,76111	37,8593	44,1097	35,93911	38,670154	36,857575	39,492207
Ужин1	22,02946	33,41497	29,270834	20,3232	19,05501	27,2036	21,52038	29,674941	25,295316	20,111368	24,789901
Полдник	6,489326	9,783958	10,176642	9,00343	6,026302	9,52236	4,095752	9,9155728	7,7932705	8,6236341	8,1430246
Ужин 2	6,128235	4,918566	4,5671481	5,23784	5,14375	4,78706	3,182727	5,5876145	4,9227412	4,9275671	4,9403248
ВСЕГО	100	100	100	100	100	100	92,63311	100,85244	97,338382	93,074771	98,389871