

Утверждаю  
Директор  
ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Николаевской»  
Н.В.Никиткина



**Примерное десятидневное перспективное меню  
для учащихся государственного казенного  
общеобразовательного учреждения Краснодарского края  
специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Николаевской**

**Возрастная категория: 7-11 лет (приходящие дети)**

на 2022-2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
Пр.	Икра кабачковая пром. производства	80,0	1,0	7,0	7,0	155	-	-	-	-	-	174,0	-	-
30	Яйцо отварное	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	0,8
34	Макаронные изделия отварные со с/м	180/5	6,1	10,9	41,0	293	0,03	-	-	-	18,2	120,0	9,0	5,0
45	Кофейн. напиток с молоком	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,9
14	Масло сливочное	10,0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/25	4,0	0,3	24,0	157	0,16	-	-	2,0	23	85	33	2,0
	Итого					764								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100,0	0,6	7,1	3,0	79	0,04	10	0,03	1,0	23	42	14	0,9
38	Борщ с карт.со св.капустой на п/б	250,0	2,0	2,3	15,5	100	0,05	-	0,03	1,0	47,5	0,7	24,1	1,1
23	Фрикадельки в соусе из м.гов	100/50	31,1	26,6	41,3	408	0,05	-	0,02	0,3	16,5	2,0	18,4	2,0
7	Пюре картофельное со слив. маслом	180/6	4,2	11,0	29,0	216	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
5	Компот из сухофруктов с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70,0	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/30	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	3,0	52,1	137,5	30,0	4,2
	Итого													
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>59,4</b>	<b>74,8</b>	<b>257,5</b>	<b>1912</b>	<b>1,5</b>	<b>170</b>	<b>1</b>	<b>12,1</b>	<b>120</b>	<b>1810</b>	<b>298</b>	<b>17</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
12	Каша мол.с манной крупой.сл.м	200/5	10,6	12,5	34,4	221	0,07	-	0,05	0,1	168	100,3	28,2	3,2
41	Какао с молоком	200/15	4,9	5,0	32,5	190	0,08	-	0,04	-	243	0,2	35,0	0,8
14	Масло сливочное	10.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/25	4,0	0,3	24	180	0,16	-	-	2,0	23	85	33	2,0
	Итого					629								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100,0	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20,0	-	1,0	14	26	30	1,4
16	Суп картофельный с рисом на м/б	250,0	1,3	3,8	10,5	104	0,1	-	0,03	0,5	34,1	1,2	29,3	1,1
17	Гуляш из отв.гов	100,0	26,4	5,6	2,1	168	0,04	-	0,02	0,3	15,2	2,0	19,5	2,0
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/м	180/5	10,0	12,9	49,5	364	0,1	-	0,04	-	16,2	174,0	13,0	1,0
43	Компот из свежих яблок с витамином С	200/15	0,2	-	35,8	142	0,01	70,0	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	4,6	0,6	50,0	221	0,25	-	-	3,0	52,0	137,5	30,0	4,2
	Итого													
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>62.9</b>	<b>51.9</b>	<b>242.7</b>	<b>1713</b>	<b>1,4</b>	<b>107</b>	<b>0,9</b>	<b>12</b>	<b>1210</b>	<b>180</b>	<b>301</b>	<b>18</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
12	Каша мол. с пшен. крупой сл.м	200/5	11,5	13,2	38,5	320	0,06	-	0,03	0,3	178	96,4	25,4	3,3
45	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,9
14	Масло сливочное	10,0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/25	5,0	0,5	36,0	180	0,08	-	-	1,0	11,5	40,2	16,5	1,0
	Итого					596								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100,0	1,4	5,1	8,9	88	0,06	50,0	-	1,0	48	31	16	1,0
22	Суп картофельный с горохом на п/б	250,0	3,2	5,1	23,1	130	0,2	-	0,02	0,9	44,1	1,2	38,5	2,0
10	Котлета из мяса.гов	100,0	7,7	6,9	15,1	154	-	-	-	-	40	260	30	0,6
26	Капуста тушеная	150,0	2,2	18,2	22,7	153	0,1	-	-	-	10	20	39	1,0
5	Кисель из сух.. с витамином С	200/15	0,2	-	35,8	142	0,01	70,0	-	0,1	6,8	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	3,0	52	137,5	30	4,2
	Итого					888								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>36.0</b>	<b>53.7</b>	<b>195.1</b>	<b>1484</b>	<b>1,3</b>	<b>150</b>	<b>0,95</b>	<b>11,5</b>	<b>1203</b>	<b>1794</b>	<b>300</b>	<b>17</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
27	Суп молочный с макаронными изделиями .масл сл.	200/5	11,2	12,6	39,6	226	0,04	-	0,01	0,2	155,0	70,1	15,2	2,1
41	Какао с молоком	200/15	4,9	5,0	32,0	190	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28,0	0,2
14	Масло сливочное	10.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
13	Сыр твердых сортов	15,0	1,4	17,6	0,3	188	0,004	-	0,03	-	120,0	60,4	5,3	0,07
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/25	5,0	0,5	36,0	180	0,16	-	-	2,0	23	85	33	2,0
	Итого					822								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20,0	-	1,0	14	26	20,0	1,4
6	Щи со св. капустой со сметаной на м/б	250,0	3,1	8,0	17,0	106	0,05	-	0,03	1,0	45,1	1,3	40,0	2,5
	Плов из мяса птицы	150/80	31,1	26,6	41,3	408	0,05	-	0,02	0,3	16,5	2,0	18,4	2,0
5	Компот из свеж.ябл. витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	4,6	0,6	50,0	221	0,25	-	-	3,0	52	137,5	30	4,2
	Итого					944								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>62.8</b>	<b>82.1</b>	<b>251.5</b>	<b>1766</b>	<b>1,3</b>	<b>150</b>	<b>0,95</b>	<b>11,5</b>	<b>1203</b>	<b>1794</b>	<b>300</b>	<b>17</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
31	Пудинг из творога с соусом молоч. слад	150/50	11,9	17,5	69,7	486	0,02	-	0,01	-	115	190	27	1,0
40	Кофейный напиток на молоке	200/15	2,5	3,6	28,7	152	-	-	-	1,0	0,2	0,08	4,4	0,9
14	Масло сливочное	10,0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	4,0	0,3	24,0	157	0,16	-	-	2,0	23	85	33	2,0
	Итого					896								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,6	7,1	3,0	88	0,04	10	0,03	1,0	23	42	14	0,9
56	Свекольник, со сметаной на пт/б	250/10	3,9	5,4	16,7	137	0,03	-	0,02	0,3	40	0,5	20,1	1,0
7	Пюре картофельное со слив. маслом	180/5	4,2	11,0	29,0	216	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
8	Птица отварная	80.0	13,3	12,4	14,5	226	0,05	-	-	0,02	0,3	16,5	2,0	2,9
5	Компот из сухофр. с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70,0	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/50	4,6	0,6	50,0	221	0,25	-	-	3,0	52	137,5	30	4,2
	Итого					1012								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>45.6</b>	<b>62.0</b>	<b>267.0</b>	<b>1845</b>	<b>1,45</b>	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>11,9</b>	<b>1200</b>	<b>1780</b>	<b>301</b>	<b>17,1</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
27	Каша мол.с «Геркулесовой» кр.масл.с	200/5	11,2	12,6	39,5	226	0,04	-	0,01	0,2	155	70,1	15,2	2,1
45	Какао с молоком	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,2	0,08	4,4	0,86
14	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/25	6,7	0,6	47,0	180	0,16	-	-	2,0	23	85	33	2,0
	Итого					502								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	88	0,05	20	-	1,0	14	26	20	1,4
38	Суп крестьянск.с перл.круп. на п/б	250.0	2,0	2,3	15,5	100	0,2	-	0,02	0,3	25,6	1,6	31,5	1,9
33	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180/80	9,7	10,5	30,5	280	0,04	-	0,02	0,3	15,2	2,0	19,5	2,0
43	Компот из свежих яблок с витамином С	200/15	0,6	-	35,8	142	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	-	52	137,5	30	4,2
	Итого					831								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>35.9</b>	<b>37.8</b>	<b>237.2</b>	<b>1333</b>	<b>1,45</b>	<b>180</b>	<b>0,85</b>	<b>11,8</b>	<b>1189</b>	<b>1803</b>	<b>297</b>	<b>16,9</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	1,4	5,1	8,9	85	0,05	20	-	1,0	14	26	20	1,4
46	Омлет натуральный	150	15	2,5	2,8	178	0,06	-	0,03	0,3	178	96,4	25,4	3,3
41	Коф.напит на молоке	200/15	4,9	5	32,5	190	0,08	-	0,04	-	243	0,2	35	0,8
14	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	40/25	3	0,3	24	157	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					648								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	1,4	5,1	8,9	85	0,05	20	-	1,0	14	26	20	1,4
32	Борщ с картофелем со сметаной на п/б	250.0	7,1	5,4	14	137	0,03	-	0,02	0,3	40	0,5	20,1	1
10	Биточки из мяса гов.	100.0	7,7	6,9	15,1	154	-	-	-	0,3	9	178	19	2,4
7	Пюре картофельное со слив.маслом	180/6	4,2	11	29	216	0,1	-	-	0,1	10	20	39	1
5	Компот из сухофр. с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	142	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28	0,2
	Хлеб пшеничны йод/ржаной	50/30	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					955								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>49.9</b>	<b>46.0</b>	<b>216.6</b>	<b>1603</b>	<b>1,45</b>	<b>170</b>	<b>0,92</b>	<b>12,1</b>	<b>1203</b>	<b>1812</b>	<b>301</b>	<b>17,1</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
12	Каша молочная с кукур. круп.со сл.м	200.0/5	10	12,6	37,1	188	0,1	-	0,3	-	45	148	44,2	3,2
45	чай с молоком	200/15	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	0,2	0,8	4,4	0,9
14	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
13	Сыр твердых сортов	15	1,4	17,6	0,3	188	0,004	-	0,03	-	12,0	60,4	5,3	0,07
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/25	5	0,5	36	180	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					652								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100	0,6	7,1	3,0	79	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
16	Суп карт.с фасолью на п/б	250	1,3	3,8	10,5	104	0,05	-	0,03	1	47,5	0,7	24,1	1,1
44	Тефтели из мяса говядины	100.0	12,3	3,7	3,1	127	0,05	-	0,02	0,3	16,5	2	18,4	2
42	Капуста тушеная	150.0	2,3	9	15	170	0,2	-	-	0,1	20,1	142	60	2,3
43	Кисель из св.ябл. с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	0,01	70	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					825								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>38.3</b>	<b>59.0</b>	<b>201.4</b>	<b>1477</b>	<b>1,42</b>	<b>104</b>	<b>093</b>	<b>12</b>	<b>1205</b>	<b>1803</b>	<b>302</b>	<b>17</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
12	Суп молоч.с рисов.кр со сл.масл	200/5	10,6	12,5	34,4	221	0,07	-	0,05	0,1	168	100,3	28,2	3,2
40	Какао с молоком	200/15	2,5	3,6	28,7	152	0,08	-	0,04	-	240,3	0,2	28	0,2
14	Масло сливочное	10.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/25	5	0,3	24	180	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					591								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100	0,9	7,1	3,9	85	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
28	Щи из свеж.капусты на п/б	250	13,5	6,8	18,5	116	0,2	-	0,02	0,3	25,6	1,6	31,5	1,9
49	Гуляш из говядины в томатном соусе	100/50	11,1	5,2	3,2	106	-	-	-	0,3	9	178	19	2,4
50	Макароны отварн.со сл.масл	180/5	2,6	6	23	145	0,02	-	-	0,1	60	86	86	2,8
5	Компот из св. яб. с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					797								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>51.4</b>	<b>46.2</b>	<b>217.1</b>	<b>1388</b>	<b>1,41</b>	<b>175</b>	<b>0,94</b>	<b>12,1</b>	<b>1208</b>	<b>1805</b>	<b>298</b>	<b>16,9</b>

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
31	Запеканка творожн. со сметан.	200/12	11,9	17,5	69,7	486	0,02	84	-	-	15	16	9	0,2
41	Чай с сахаром	200/15	4,9	5	32,5	190	-	0,1	-	-	0,2	0,08	4,4	0,9
14	Масло сливочное	10.0	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/30	5	0,5	36	180	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					894								
	<b>Обед</b>													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,9	7,1	3,9	88	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
32	Суп с макарон.изд. на пт/б	250	7,1	5,4	14	137	0,03	-	0,02	0,3	40	1	20,1	1
33	Рагу с мясом птицы	80/150	10,6	11,5	31,5	314	0,2	-	-	0,1	20,1	142	60	2,3
5	Компот из сухофр. с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод/ржаной	50/50	4,6	0,6	50	221	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					884								
	<b>Средне дневная сбалансированность</b>		<b>45.6</b>	<b>51.7</b>	<b>269.0</b>	<b>1778</b>	<b>1,43</b>	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>11,9</b>	<b>1200</b>	<b>1801</b>	<b>301</b>	<b>17,1</b>

Проводится ежедневная «С» витаминизация III блюд, в меню включены йодированные продукты (хлеб, соль).мясо 1 кат.

Для составления меню использован технологический нормативный документ – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной