



Утверждаю

Директор

ГБОУ КК 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: 12 лет и старше (приходящие дети)

на 2022-2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
Пр.	Икра кабачковая промышленного производства	100.0	1,2	7,2	7,2	158	-	-	-	-	-	174,0	-	-
34	Макаронные изделия отварные со с/м	180/5	6,9	19,5	45,8	326	0,03	-	-	-	18,2	120,0	9	5
45	Кофейный 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	50/40	4	0,4	28	243	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					823								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100.0	0,6	7,1	3	88	0,04	10	0,03	1	23	42	14	0,9
38	Борщ с капуст. и карт.на п/б	250.0	2,4	2,8	18,6	120	0,06	-	0,04	1	48,5	0,8	25,1	1,4
23	Фрикадельки в соусе из мяса говядины	100/50	33,5	28,6	43,4	438	0,2	6	-	0,1	20,1	142	60	2,3
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	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	90/40	7	1	75	263	0,25	-	-	3	52,1	137,5	30	4,2
	Итого					1249								
	Средне дневная сбалансированность		60.6	81.7	296.4	2072	1,5	170	1	12,1	1200	1810	298	17

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
12	Каша мол.вяз. 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	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					669								
	Обед													
	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 п/б	250,0	2,1	3,8	13,6	125	0,2	-	0,04	0,6	34,2	1,3	29,4	1,2
17	Гуляш с отварной говядиной	100,0	32,4	6,8	2,2	205	0,04	-	0,02	0,3	15,2	2	19,5	2
18	Каша гречневая рассыпчатая со с/м	180/5	11,2	14,4	55	404	0,1	-	0,04	-	16,2	174	13	1
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	90,40	7	1	75	311	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1272								
	Средне дневная сбалансированность		76.0	55.3	299.4	1941	1,4	107	0,9	12	1210	1800	301	18

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
12	Каша мол. с пшенной 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	50/40	6,7	0,6	47	220	0,08	-	-	1	11,5	40,2	16,5	1
	Итого					636								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100	1,4	5,1	8,9	88	0,06	50,0	-	1,0	48	31	16	1,0
22	Суп картофельный с горохом на м/б	250	4	5,1	9,4	139	0,2	-	0,02	0,6	44,2	1,3	38,6	2,6
10	Котлеты из мяса говядины	100.0	9,7	8,7	18,9	193	-	-	-	-	50	280	36	0,8
26	Капуста тушеная	180.0	2,5	20,3	25,2	170	0,1	-	-	0,1	10	20	29	1
5	Кисель из сухофр. с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	0,01	70	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	90/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1048								
	Средне дневная сбалансированность		43.6	58.1	269.3	1684	1,42	160	0,9	11,8	1190	1800	289	17,1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Суп молочный с макарон.изд. со сл.м	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	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
13	Сыр твердых сортов	15,0	0,6	7,3	0,2	222	0,04	-	0,03	-	120	60,4	5,3	0,07
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	6,7	0,7	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					896								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100	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	3,8	8	18	122	0,5	-	0,04	0,3	45,3	1,5	40	3,5
	Плов из мяса птицы	180/100	33,5	28,6	43,4	438	0,2	6	-	0,1	20,1	142	60	2,3
5	Компот из св.яблок 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	50,0	221	0,25	-	-	3,0	52	137,5	30	4,2
	Итого					990								
	Средне дневная сбалансированность		66.8	74.0	265.5	1886	1,3	150	0,95	11,5	1203	1794	300	17

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
31	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	200/50	11,9	17,5	69,7	486	0,02	-	0,01	-	115	190	27	1,0
40	Кофейный напиток с молоком	200/15	2,5	3,6	28,7	152	-	-	-	1,0	0,2	0,08	4,4	0,9
30	Яйцо отварное	40,0	5,0	4,9	0,2	63	-	-	-	-	50	280	36	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	50/40	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					959								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100	0,6	7,1	3,0	88	0,04	10	0,03	1,0	23	42	14	0,9
56	Свекольник со сметаной на птичьем б.	250	4,7	6,4	20	165	0,04	-	0,03	0,4	4,5	0,6	20,5	1,3
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
8	Птица отварная	100	16	15,7	17,7	289	0,2	-	0,02	0,8	28,5	229,6	46,4	2,8
5	Компот из сухофрс витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70,0	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	90/40	7	1	75	311	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1193								
	Средне дневная сбалансированность		59.2	71,9	292.7	2152	1,45	170	0,9	11,9	1200	1780	301	17,1

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Каша мол.с «Геркулесовой» кр. м.сл.	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	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	6,7	0,6	47	220	0,25	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					542								
	Обед													
	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 крестьянский с перл.кр. на п.б.	250.0	2,4	2,8	18,6	120	0,2	-	0,01	0,3	25,6	1,6	31,5	1,9
33	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180/100	10,5	11,4	33	323	0,2	-	-	0,1	20,1	142	60	2,3
43	Компот из свеж. яблок с витамином С	200/15	0,6	-	35,8	142	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	100/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1007								
	Средне дневная сбалансированность		39.5	39.6	267.8	1549	1,45	180	0,85	11,8	1189	1803	297	16,9

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
	Овощная нарезка по сезону	100	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	Кофейн.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	40/40	6	0,6	43	198	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					689								
	Обед													
	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	8,6	6,5	16,8	165	0,03	-	0,02	0,3	40	0,5	20,1	1
10	Биточки из говядины	100.0	9,7	8,7	18,9	193	-	-	-	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 пшеничный йод./ржаной	100/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1135								
	Средне дневная сбалансированность		58.8	49.6	267.2	1824	1,45	170	0,92	12,1	1203	1812	301	17,1

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
12	Каша молочная с кукурузн. кр. сл.м.	200/5	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
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	6,7	0,6	47	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					504								
	Обед													
	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	2,1	3,8	13,6	125	0,05	-	0,03	1	47,6	0,7	24,2	1,1
44	Тефтели из мяса говяд	100	15,3	5,9	3,9	158	0,05	-	0,02	0,3	16,5	2	18,4	2
42	Капуста тушеная	180	2,5	10	15,5	188	0,2	-	-	0,1	20,1	142	60	2,3
43	Кисель из свеж.яблок с витамином С	200/15	0,6	-	31,4	124	0,01	70	-	-	6,88	0,12	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	100/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1008								
	Средне дневная сбалансированность		45.0	45.1	241.5	1512	1,42	104	0,93	12	1205	1803	302	17

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
12	Суп молочный с рисовой кр. сл.м.	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	0,05	4,1	0,05	38	-	-	0,02	0,1	0,6	0,05	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	50/40	3,4	0,3	24	220	0,16	-	-	2	23	85	33	2
	Итого					631								
	Обед													
	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	15,3	7,2	20,3	138	0,5	-	0,04	0,3	45,3	1,5	40	3,5
49	Гуляш из говядины в томатном соусе	100/50	13,9	6,5	4	132	-	-	-	0,3	9	178	19	2,4
50	Макароны отварн.со сл.масл	180/5	3,6	8	25	170	0,02	-	-	0,1	60	86	86	2,8
5	Компот из свежих яблок. с вит.С	200/15	0,6	-	31,4	124	-	70	-	-	0,3	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный йод./ржаной	90/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					938								
	Средне дневная сбалансированность		57.8	50.3	246.7	1614	1,41	175	0,94	12,1	1208	1805	298	16,9

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	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
	Завтрак													
31	Запеканка творожная со сметаной	200/20	11,9	17,5	69,7	486	0,02	84	-	-	15	16	9	0,2
45	Чай с сахаром	200/15	-	-	30,6	58	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
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	50/40	6,7	0,6	47	220	0,08	-	-	1	11,5	40,2	16,5	1
	Итого					802								
	Обед													
	Овощная нарезка по сезону	100	0,9	7,1	3,9	88	0,05	20	-	1	14	26	20	1,4
32	Суп с макар.изд. на п.б.	250	8,6	6,5	16,8	165	0,03	-	0,02	0,3	40	1	20,1	1
33	Рагу с мясом птицы	180/100	11,5	12,4	34	339	0,2	-	-	0,1	0,1	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	100/40	7	1	75	334	0,25	-	-	3	52	137,5	30	4,2
	Итого					1050								
	Средне дневная сбалансированность		47.2	48.2	308.4	1852	1,43	170	0,9	11,9	1200	1801	301	17,1

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

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