

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ «С(К)ШИ»
с. Черный Отрог

Э.Э. Бикина



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
государственного казенного общеобразовательного
учреждения «Специальная (коррекционная)
школа-интернат» с. Черный Отрог
Саракташского района Оренбургской области

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

МЕНЮ ДЕНЬ - 1

№№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энерге- тическая 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
	1 ЗАВТРАК													
49	Каша кукурузная с молоком	300	3,38	10,98	62,1	369,36	0,18		0,03		77,18	324	0,03	1,6
1	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150			0		2	4		
77	Какао	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
4	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в завтрак:		16,28	32,88	126,3	836,36	0,37		0,13		133,2	487,8	39,83	4,6
	2 ЗАВТРАК													
94	Вафли	70	7,8	5,4	53,6	298	0,08				16,16			0,9
83	Сок	200			23	86	0,66	38,4			0,51	60	16	0,08
	Всего в завтрак		7,8	5,4	76,6	384	0,74	38,4			16,67	60	16	0,98
	ОБЕД													
16	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,65	6,05	10,41	104,44	0,04	38,47	0	0	44,42	32,57	18,1	0,62
25	Борщ	400	22,8	12,1	26,56	275	0,36	9,36	0		66,8	260	69,13	4,38
37	Каша перловая	240	8,24	7,3	45,11	280,6	0,09	0	34		7,64	54,56	8	2,12
69	Курица тушеная	80	17,92	14,58	6,52	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77
98	Соус томатный	30	1	4,43	6	70	0,03	2			5			0,3
75	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6	0	0,18
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в обед:		59,25	45,36	169,06	1275,24	0,75	51,45	77	0	212,4	571,9	154,13	10,97
	1 УЖИН													
36	Суп с клецками	300	14,17	18,61	19,64	288	0,15	32,28	1,84	0,24	61,29	148,7	39,68	2,44
19	Пироги с курагой и морковью	150	8,66	4,5	76,72	380,5	0,16	0,12	22,9		26,65	84,92	14	1,82
77	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
87	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	45,2	190	0,9				20	67	28	1,2
	Всего в ужин:		22,77	19,21	80,14	522,1	1,05	32,28	1,84	0,24	112,3	235,7	67,68	5,24
	2 УЖИН													
73	Ряженка	200	1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	Всего в ужин:		1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	ИТОГО:		109,25	132,9	532,25	3618,9	3,75	182,1	79	23,24	719,5	1670	468,64	61,69

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

МЕНЮ ДЕНЬ - 2

№№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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
	1 ЗАВТРАК													
49	Каша манная с молоком	300	3,38	10,98	62,1	369,36	0,18		0,03		77,18	324	0,03	1,6
77	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
4	Сыр «Российский»	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в завтрак:		41,38	44,21	139,48	1101,06	0,63		52,13		240	687	69	1246
	2 ЗАВТРАК													
94	Печенье	70	7	11,78	53,44	348,89	0,08				14,2			0,11
83	Кисель	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14	18	10	2,8
	Всего в завтрак		8	11,98	73,64	442,89	0,1	4			28,2	18	10	2,91
	ОБЕД													
16	Салат из свеклы и конс.горошка	150	0,95	6,65	2,43	80,48	0,04	10,7	0		26,11	48,01	14,98	0,68
25	Суп рисовый с курицей и томатной пастой (харчо)	400	14,36	5,84	22,76	204,26	0,2	13,4	0		42,02	190,9	50,93	4,38
69	Тушеный картофель с мясом	300	6,38	18,18	45,09	346,19	0,027	24,26	0,1	0,13	48,16	180,3	46,84	2,74
75	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6	0	0,18
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в обед:		29,33	31,57	144,74	951,13	0,437	49,44	0,1	0,13	148,7	505,8	147,75	7,56
	1 УЖИН													
36	Суп с макаронными изделиями и мясом	400	14,36	5,88	22,76	204,26	0,2	13,4	0		42,02	190,9	50,93	2,2
19	Ватрушка	150	7,4	6,5	61,5	328	0,14	2,96			25,67			1,88
77	Чай сладкий со сгущенным молоком	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
87	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	45,2	190	0,9				20	67	28	1,2
	Яблоко	150	1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	Всего в ужин:		29,56	13,28	147,96	786,26	0,5	16,36	0,1	0	99,69	273,9	85,93	6,08
	2 УЖИН													
73	Йогурт питьевой	200	1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	Всего в ужин:		1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	ИТОГО:		109,25	132,9	532,25	3618,9	3,75	182,1	79	23,24	719,5	1670	468,64	61,69

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

МЕНЮ ДЕНЬ - 3

№№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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
	1 ЗАВТРАК													
96	Сосиска п/к отварная	60	14	22		254	0,19				10	226	27	2,7
49	Каша пшеничная	240	13,94	10,98	69,78	450,26	0,24	0		0,03	17	278		7,26
77	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
4	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
77	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в завтрак:		24,46	33,72	98,39	812,84	0,33		52,7		442,2	480,3	89,32	3,61
	2 ЗАВТРАК													
94	Пудинг из творога	160	22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,25		104	291,6	32,42	0,72
83	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
	Всего в завтрак		22,44	15,36	46,16	207,2	0,05	0,2			110	291,6	32,42	1,12
	ОБЕД													
16	Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	150	0,95	6,65	2,43	80,48	0,04	10,7	0		26,11	48,01	14,98	0,68
35	Уха с крупой	400	12,5	4,73	24,13	200,41	0,12	2			20,73			1,2
42	Каша гречневая с курицей	320	75,38	36,25	94,61	930,2	0,24	3,76	120		115,2	749,2	124,3	6,74
75	Компот из свежих яблок	200	0,02	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в обед:		96,86	48,77	194,98	1555,13	0,6	25,82	120	0	196,1	875,4	178,06	11,22
	1 УЖИН													
36	Ленивые голубцы с мясом	300	24,43	18,57	21,86	364,19	0,09	3			75,67			2,4
	Рыба сельдь с раст.маслом и луком	120	12,38	12,03	2	165,91	0,03	2,2			63,62			0,96
19	Пироги со свеклой и изюмом	150	8,66	4,5	76,72	380,5	0,16	0,12	22,9		26,65	84,92	14	1,82
77	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
87	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	45,2	190	0,9				20	67	28	1,2
	Всего в ужин:		53,07	36	150,28	226	0,44	5,32	22,9		191,9	167,9	49	6,78
	2 УЖИН													
77	Варенец	200	1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	ИТОГО:		213,03	144,1	574,61	3283,17	1,58	32,74	196	0	1223	2127	398,8	24,73

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

МЕНЮ ДЕНЬ - 4

№№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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
	1 ЗАВТРАК													
51	Каша ячневая с молоком	300	3,38	10,98	62,1	369,36	0,18		0,03		77,18	324	0,03	1,6
1	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150			0		2	4		
2	Сыр «Российский»	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
77	Какао	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в завтрак:		21,74	36,1	112,5	824,8	0,32		52,1		394	187	42	3,4
	2 ЗАВТРАК													
94	Печенье	80	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
83	Сок	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14	18	10	2,8
	Всего в завтрак		11,14	10,89	24,67	247,59	0,08	4			54,2	158	20,47	4,46
	ОБЕД													
16	Огурцы свежие (порционно)	150	0,95	6,65	2,43	80,48	0,04	10,7	0		26,11	48,01	14,98	0,68
35	Щи из св. капусты с мясом	400	22,8	12,1	26,56	275	0,36	9,36	0		66,8	260	69,13	4,38
42	Макаронные изделия отварные													
65	Котлета													
75	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
87	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	Всего в обед:		96,86	48,77	194,98	1555,13	0,6	25,82	120	0	196,1	875,4	178,06	11,22
	1 УЖИН													
36	Суп с клецками с курицей	300	24,43	18,57	21,86	364,19	0,09	3			75,67			2,4
19	Пироги с капустой и рыбой	150	8,66	4,5	76,72	380,5	0,16	0,12	22,9		26,65	84,92	14	1,82
77	Чай сладкий со сгущенным молоком	200	0,2	0	14	28	0	0	0,1		6	0	0	0,4
87	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	45,2	190	0,9				20	67	28	1,2
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	Всего в ужин:		53,07	36	150,28	226	0,44	5,32	22,9		191,9	167,9	49	6,78
	2 УЖИН													
73	Ряженка	200	1,35	0,3	12,15	57	0,04	60		23	34	23	13	0,3
	ИТОГО:		213,03	144,1	574,61	3283,17	1,58	32,74	196	0	1223	2127	398,8	24,73