

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ Малетинская специальная (коррекционная) школа- интернат».

День: 1
Сезон: осень- зима-весна
Возрастная категории 12-17 лет

Утверждаю
Директор ГОУ «Малетинская спец.
(коррекционная) школа- интер..
Черняева А.Г._____

№ рец. Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 Завтрак 7.15													
234	Каша молочная рисовая	250	7.0	8.5	40.75	267.5	0.32	7.67	213	0.86	737	762	158	0.85
		15	1.3	120	2.1	1.101	0.01	0	400	1	24	30	0	0.2.
70	Хлеб с маслом	100/15	1.2	7.4	7.5	101	0.02	0	40	0.27	6.4	12.8	2.8	0.18
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
Итого:														
	Полдник 10.00													
4	печенье	40	2.28	0.24	14.58	71.4	0.03	0			6			0.33
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	4	1.40
Итого			7.5	4.74	23.22	168.6								
	ОБЕД 13.00													
19	Винегрет	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	0	2.8	22	42		17	0.7
96	Суп крестьянский с мясом	300	3.16	6.6	13.7	127.6	0,35	30	0	9.9	145.3	284.8	110.2	4.00
268	Гуляш	100	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
211	Гречневый гарнир	230	4.8	4.3	47.1	246	1.4	0	160	4.1	0.57	19	0.25	40
484	Кисель	200	0	0	7.5	30	0	0	0	0	1.7	2.9	0	0.01
57	Хлеб 2 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			33,58	43,46	100,59	848,27								
	ПОЛДНИК 17.00													
	Блины с повидлом	11/30	1.6	3.8	23.4	134	0.02	0.1	20	0.3	8.1	16.4	4.3	0.50
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
Итого:	Ужин 19.00		9,05	5,0	45,92	408,51								
233	Жаркое по домашнему с курицей		7,992	8,208	10,8	121,78	0,054	2,124	1,368	1,629	31,94	116,64	30,72	0,594
67		380	.8,19	5,76	40,27	246,6	0,216				60,3			0,08
460	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
72	Хлеб с повидлом	100/30	1.6	3.8	23.4	134	0.02	0.1	20	0.3	8.1	16.4	4.3	0.50
Итого:														
	ПАУЖИН 20.30													
338	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
87	йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0
Итого:			1,9	6,4	19,4	169								
Итого:			82,692	90,458	333,96	2579,35								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат».

День: 2
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 12-17 лет

Утверждаю
Директор ГОУ Малетинская
спец.корр.школа интернат.Черняева
А.Г.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15													
227	Каша манная С молоком и сахаром	227	7.75	8.25	39	261.2	0,39	6.9	201	2.6	684	612	102	2.31
63	Хлеб с сыром	100/ 15	6.9	9.1	9.9	149	0.03	0.1	62. 3	0.3	206. 8	135. 5	13.9	0.37
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Полдник 10.00													
42	Пряники	50	2.28	0.24	14.5	71.4	0.03	0	0	0	0	6	0	0
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
	Итого:		13,0	17,45	79,86	525,8								
	ОБЕД 13.00													
13	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.2	6	1.2	60	0.01	1.1	0	4.4	4.7	8.9	2.1	0.12
108	Суп рыбный	300	11.6	15.2	17.9	255	0.36	31.8	60	0.9	124. 6	610. 1	138.9	4.55
366	Курица отварная	100	19	14	0	202	0.03	1.2	32	0	29	131	16	1.36
211	Гарнир пшеничный	230	4.3	47.1	246	1.4	0	16 0	4. 1	0.5 7	19	0.2 5	40	4.8
495	Компот сухофр.	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
57	Хлеб 1 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		40,058	37,61	113,02	795,61								
	ПОЛДНИК 17.00													
	Корж	90	2.8	4.9	24.8	154	0.03	0	36. 3	0.4	10.8	22.4	4.1	0.31
468	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.20
	Итого:		1,93	12,54	63,7	410,33								
	УЖИН 19.00													
339	Котлета мясная с	100	13	8	15	184	0.14	0	4.2	1.3 6	50	129	20	1.75
377	Картофельное пюре	250	2.1	4	6.1	68	0.08	2.5	19. 9	0.1	25.5	51.5	16.4	0.58
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Хлеб 1 сорт	100	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерские изд.													
	Итого:		18,445	12,78	58,46	632,07								
	ПАУЖИН 20.30													
338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
	Итого:		3,54	1,49	45,52	211,65								
	Итого:		76,973	81,87	360,56	2575,46								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат.»

День: 3
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория 12-17 лет

Утверждаю
Директор ГОУ Малетинская
спец.корр.школа
интернат. Черняева А.Г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети кая ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК7.15													
141	Суп молочный гречневый	250	6	6.25	20.2	162.5	0.3	4.6	178	0.3	806.6	691.4	116.5	0.90
72	Хлеб с повидлом	100/30	1.6	3.8	23.4	134	0.02	0.1	20	0.3	8.1	16.4	4.3	0.50
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Полдник 10.00													
	Сухари	50	2.28	0.24	14.5	71.4	0.03	0	0	0	0	6	0	0
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
Итого:			7,57	4,137	10,93	521,4								
	ОБЕД 13.00													
67	Салат витаминный	100	1.3	6.2	6.1	85	0.04	0	2.9	35.5	32.6	32.6	20.5	1.02
108	Суп борщ из свежей капусты с мясом	300	2.1	5.8	8.3	94.3	0.11	32.8	0	9.5	177.7	179.3	89.2	4.38
268	Гуляш	100	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
211	Каша перловая рассыпчатая	200	4.3	47.1	246	1.4	0	160	4.1	0.57	19	0.25	40	4.8
484	Кисель	200	0	0	7.5	30	0	0	0	0	1.7	2.9	0	0.01
57	Хлеб 1 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			18,226	16,591	118,434	837,99								
	ПОЛДНИК 17.00													
532	Пирожок с картофелем	100	3.2	2.7	17.9	109	0.04	0	18.6	0.5	7.4	26.1	4.6	0.37
462	Какао	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0.01	111.3	91.1	22.3	0.65
Итого:			24,916	27,388	39,02	365,285								
	УЖИН 19.00													
260	Рожки заливные с яйцом	250	9.9	6.9	39.6	260	0.1	0.2	91.9	1	75.1	137.3	17.3	1.87
243	Колбаса отварная	100	8.69	22.84	1.80		0	0	0.08	0.19	7.44	137	15.5	1.74
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
70	Хлеб с маслом	100\15	1.2	7.4	7.5	101	0.02	0	40	0.27	6.4	12.8	2.8	0.18
Итого:			29,88	137	83,93	758,28								
	ПАУЖИН 20.30													
7	Банан	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
	Йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0
Итого:			13,19	1,27	77,06	407,2								
Итого:			108.8	83,0	422,37	3532,7								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская
специальная (коррекционная) школа-интернат.»

День: 4
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
12-17 лет

Директор ГОУ Малетинская
спец.корр.школа интернат.Черняева
А.Г

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергет еская нность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15													
233	Каша пшениная с маслом и сахаром	250	6.75	7.75	32.25	225.7	0.5	5.85	185	2.5	608	734	138	6.15
70	Хлеб с маслом	100	1.2	7.4	7.5	101	0.02	0	40	0.27	6.4	12.8	2.8	0.18
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого:		7,81	17,9 5	62,57	554,15								
	Полдник 10.00													
	Вафли	30	2.28	0.24	14.5	71.4	0.03	0	0	0	0	6	0	0
	501Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
	ОБЕД 13.00													
45	Морковь с чесноком	100												
104	Щи с мясом говяжиной	300	2.3	5.9	6	86.6	0.47	39.5	0	11.8	130	408	141	4.7
255	Сердце в соусе.	100	17	6	5	142	0.14	1.2	35	0.77	15	147	21	4.0
211	Гарнир рисовый	200	6.27	9.05	64.7	365	0.21	0	180	1.9	48	544.5	177	0.16
495	Компот сухофр.	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб 1 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		38,6 5	19,3 6	127,7 3	885,91								
	ПОЛДНИК 17.00													
8	Маннне биточки	90	12,0	1,0	53,5	377,1	0,17		0,15	5,45	215, 99	21,70	42,9 1	1,74
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Итого:		12,1	1,0	68,5	437,1								
	УЖИН 19.00													
366	Курица отварная	100	19		14	0	202	0.03	1.2	32	0	29	131	1.36
1.3632 1	Картофельное пюре	250	3,33	5,97	35,39	258,2	0,02 7	36,2 8	0,15	0,13	41,9 6	28,03	13,8 1	0,53
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Хлеб 1 сорт	100	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
		20												
	Итого:		17,3 6	43,6	82,07	676,87								
	ПАУЖИН20.30													
338	Банан	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
	Йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0
	Итого:		7,13	5,3	25,2	197,9								
	Итого:		83,0 5	87,2 1	366,0 7	2751,93								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат.»

День: 5
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:

Директор ГОУ Малетинская
спец.корр.школа интернат.Черняева А.Г

12-17лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК7.15													
213	Каша гречневая	250	11	9.5	40	289.5	0.94	3	191	2.2	578	1106	551	17
70	Хлеб с маслом	100/15	1.2	7.4	7.5	101	0.02	0	40	0.27	6.4	12.8	2.8	0.18
	Яйцо отварное	1 шт,												
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Полдник 10.00													
	Пряники	60	0.24	14.5	71.4	0.03	0	0	0	0	6	0	0.24	14.5
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
Итого:			13,76	16,62	85,17	509,74	0,135	0,693	0,045	1,100	84,14	102,3	48,3	7,01
	ОБЕД 13.00													
5	Салат из свежей капусты свежих огурцов	100	1	6	3	70	0.03	17	0	2.7	31	28	14	0.5
106	Суп Харчо	300	6.2	6.3	13.4	135.6	0.09	2.3	0	5.2	58.3	238.6	61.2	3.26
339	Котлета мясная с	-100	13	8	15	184	0.14	0	4.2	1.36	50	129	20	1.75
321	Картофельное пюре	250	3,33	5,97	35,39	258,2	0,027	36,28	0,15	0,13	41,96	28,03	13,81	0,53
484	Кисель	200	0	0	7.5	30	0	0	0	0	1.7	2.9	0	0.01
	Хлеб 1 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			23,72	30,95	129,06	813,17	0,329	3,4	0,088	6,618	78,42	138,57	63,62	4,51
	ПОЛДНИК 17.00													
410	Ватрушка с повидлом	100	3.2	2.7	17.9	109	0.04	0	18.6	0.5	7.4	26.1	4.6	0.37
	Молоко	200	5.6	5	9.6	107	40	0.08	2.6	0	240	180	28	0.20
Итого:			16,35	8,05	77,9	238,12								
	УЖИН 19.00													
330	Плов из курицы	300	19	15	44	387	0.06	1.1	0	3.0	22	221	55	2.11
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
ТП	Хлеб с сыром	100	6.9	9.1	9.9	149	0.03	0.1	62.3	0.3	206.8	135.5	13.9	0.37
Итого:			30,14	26,09	73,17	656,52	0,065	1,705			9,426			1,27
	ПАУЖИН20.30													
341	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
	Йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0
Итого:			6,59	6,7	27,16	1,96								

Итого:		90,5 6	88,4 1	392,4 7	2413,65	0,529	5,7 98	0,13 3	8,83 2	256, 8	224 0,87	111, 92	12,79
--------	--	-----------	-----------	------------	---------	-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	------------	-------

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат».

День: 6
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
12-17 лет

Утверждаю
Директор Черняева А. Г.

№ ед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг ческая ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15														
141	Суп молочный рисовый	250	6	6.25	20.55	162.5	0.3		4.6	178	0.3	806. 6	691. 4	116. 5	0.90
	Хлеб 1 сорт	100													
462	Какао	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0.01	111. 3	91.1	22.3	0.65	3.3
	Полдник 10.00														
	Пряники	0.24	14. 5	71.4	0.03	0	0	0	0	6	0	0.2 4	14. 5	0.2 4	14. 5
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	4	1.40
Итого:			15,77	17,07	83,51	549,71	0,0226	0,34 5	1,80 5		0,03	308, 33	37,5 0	5,83	0,39 35
	ОБЕД 13.00														
27	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6.2	3.6	74	0.05	13.8	0	3.1	18	31	31	17	0.7
119	Суп гороховый с и говядиной	300	9.76	4.9	21.6	170.3	1.04	1.04	2	80	1.2	187	379. 2	147	10.7 4
367	Курица отварная в соусе с томатом	130	17	18	3	242	0,063	0.04	1.0	115. 7	0.7	28	80	20	1.43
258	Рожки отварные с подливом	200	6.8	4.7	34.7	208	0.08	0.08	4.3	32.9	1.04	26.3	78.2	23.9	1.62
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	20.1	0,41	0,08	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0	12
Итого:			30,23	38,43	98,33	967,13	0,09	0,14 4	1,80	0,24	0,39	146, 27	81,8 7	17,5 6	1,7
	ПОЛДНИК 17.00														
279	Творожная запеканка	150	31.6	9.2	25.3	310	0.12	0.6	64.5	0.3	275. 2	275. 2	346. 7	38.4	1.11
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87	1.6
338															
Итого:			5,45	7,14	59,8	422,97									
	УЖИН 19.00														
335	Солянка с мясом	200	22	18	10	290	46.2	0.07	7.4	1.25	0.07	218	98	38	3.27
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82	0.2
63	Хлеб с сыром	100	6.9	9.1	9.9	149	0.03	0.1	62.3	0.3	206. 8	135. 5	13.9	0.37	6.9
	Конфета	30													
Итого:			24,1	17,14	90,55	676,59	0,008		1,72			8,60			0,37
	ПАУЖИН 20.30														
420	Банан	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.2 1	0.4
	йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0	200
Итого:			4,42	6,84	39,48	18,87	0,29			0,03 6	1,57	22,1 4	61,7 1	9,41	0,84
Итого:			79,67	86,62	371,67	2805,0 7	0,41	0,48 9	5,32	0,27 6	1,99	485, 34	181, 08	32,8	13,3 0

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат».

День: 7
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
12-17 лет

Утверждаю
Директор Черняева А.Г.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15													
226	Каша ..Дружба..	250	6.5	8.2 5	34.5	238.2	0.44	6.6	197	0.7	650	70 0	153	2.2
	Хлеб с повидлом	100/3 0	1.6	3.8	23.4	134	0.02	0.1	20	0.3	8.1	16. 4	4.3	0.50
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0	0.02	9. 1	5	0.87
	Полдник 10.00													
	Сухари	40	2.28	0.2 4	14.58	71.4	003	0			6			0.33
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43.	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
	Итого:		18,52	26, 33	50,04	514,82		3,67			112, 55		99, 08	18,42
	ОБЕД 13.00													
45	Салат сельдь с картофелем	100	5.8	8.5	7.4	129	0.08	9.7	5.2	3.9	27.1	9, 71	23. 9	0.81
82	Суп гречневый с фрикадельками	300	10.7	13. 1	13.1	213	0.16	1.1	28.4	10	81.7	44 1. 6	86. 6	5.32
278	Курица отварная с	130	17	18	3	242	0.06 3	0.04	1.0	115	0.7	28	80	20
380	Капуста тушеная	200	2.2	3.4	8.1	72	0.03	14.2	17.1	0.3	60.1	44 .3	22. 9	0.86
495	Компот из сухофр	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19 .2	14. 4	0.69
	Хлеб	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		40,06	18, 35	124,7 0	707,59	02,8 9	21,3 8	0,57	4,67	101, 74	17 ,5 4	38, 02	4,18
	ПОЛДНИК 17.00													
456	Булочка	90	3,2	13, 73	31,5	235,2	0,03 5	0,02 5			12,0 3			0,4
468	Молоко	200	5.6	5	9.6	107	40	0.08	2.6	0	240	18 0	28	0.20
	Итого:		3,73	13, 73	64,64	194,4	0,03 5	0,02 5			12,0 3			0,4
	УЖИН 19.00													
308	Котлеты рыбные с	75	12	2	6	90	0.08	0.7	39	1.3	45	17 9	29	0.89
	Картофельное пюре	250	3,33	5,97	35,39	258,2	0,02 7	36,2 8	0,15	0,13	41,9 6	28 ,0 3	13, 81	0,53
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7. 7	4.2	0.82
	Хлеб	100	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		23,97	14, 73	80,02	612,87	0,25 2	8,75			28,4 5		1,5	12,12
	ПАУЖИН 20.30													
82	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0	200
	Итого:		6,8	3,6	49,5	175,72								

Итого:		93,08	76,72	36,89	2205,4	0,576	33,80	0,57	4,67	254,77	17,54	538,6	35,12
--------	--	-------	-------	-------	--------	-------	-------	------	------	--------	-------	-------	-------

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа- интернат.»

День: 8
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
12-17 лет

Утверждаю
Директор Черняева А. Г.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15													
173	Каша молочная кукурузная с маслом.	250	6.75	8	38	0.5	0.36	6.5	195	1.29	648	617	115	4.75
	Хлеб 1 сорт.	100	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0.01	111.3	91.1	22.3	0.65
Итого:			10,79	19,53	83,23	517,45	0,07	0,53	0,45	0,36	60,64	71,8	18,52	4,85
Полдник 10.00														
Сухари		50	2.28	0.24	14.58	71.4	0.03	0			6			0.33
сок		200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
	ОБЕД 13.00													
53	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6.1	7.5	90	0.02	5.2	0	4.5	34.5	38	19.2	1.26
117	Суп с клецками курицей	350	8,0	4,9	11,4	116,1	0,45	0,88	0,2	1,4	52,64	136,2	9,8	49
308	Гуляш	100	13,59	10,89	5,0	89,25	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
211	Перловый гарнир	200	8.5	8.25	41.5	274.2	0.35	3.2	193	2.67	622	1086	149	4.44
379		30	1,4	7,1	12,79	121,2								
495	Компот из сухофр	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			36,32	33,81	118,2	844,16	0,45	0,88	0,82	2,9	134,54	149,4	10,65	49,72
	ПОЛДНИК 17.00													
188	Пирожок с кап	100	3,2	13,73	31,5	235,2	0,035	0,025			12,03			0,4
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
Итого:			13,27	10,55	56,81	403,23	0,01	0,54		0,033	0,16	37,50	5,83	0,06
	УЖИН 19.00													
350	Тефтели	100	10	10	10	170	0.04	0	16	1.3	37	108	16	1.30
336	Картофельное пюре	250	3,3	6,87	27,02	240,84	0,027	36,28	0,15	0,13	41,96	28,03	13,8	0,53
459	Чай с лимоном.	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0	0.02	9.1	5	0.87
70	Хлебс маслом	100/15	1.2	7.4	7.5	101	0.02	0	40	0.27	6.4	12.8	2.8	0.18
Итого:			16,98	15,06	72,87	551,03	0,037	39,95	0,16	0,14	154,51	213,57	112,8	18,95
	ПАУЖИН 20.30													
157	Груша	100	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21	0.4

	ПАУЖИН 20.30														
82	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21	0.4
Итого:			4,35	7,14	46,6	202,39			0,09			4,54	7,55	4,03	0,7
Итого:			83,54	98,01	374,3	2622,61	0,852	0,33	4,66	0,656	0,805	477,4	257,4	90,2	10,67

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская (коррекционная) школа - интернат».

День: 10
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория:
 12-17 лет

Утверждаю
 Директор Черняева А.Г.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етическая ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК7.15													
183	Каша гречневая .	250	11	9.5	40	289.5	0.94	3	191	2.2	578	1106	551	17
63	Хлеб с сыром	100/15	6.9	9.1	9.9	149	0.03	0.1	62.3	0.3	206.8	135.5	13.9	0.37
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0	0.02	9.1	5	0.87
	Полдник10.00													
37	Сухари	50	2.28	0.24	14.5	71.4	0.03	0			6			0.33
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
Итого:			17,05	15,56	76,24	544,17	1,36	1,23	0,045	1,13	133,06	139,8	52,63	2,67
	ОБЕД13.00													
24	Салат из свежих помидоров	100	1.1	6.2	3.7	75	0.05	13.8	0	3.1	18	31	17	0.7
196	Свекольник с говядиной	300	2.73	6.3	14.3	125	0.25	32.5	0	9.6	163.6	264.4	120.1	6.13
367	Курица отварная	100	15,48	14,04	0,18	161,1	0.04	1.0	115.7	0.7	28	80	20	1.43
211	Гарнир ячневый	200	4.8	4.3	47.1	246	19	40	19	0.05	0.57	0.4	110	0.25
453		50	3,75	1,65	37,3	119	-	-	-	-	-	-	-	-
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			35,06	32,18	153,23	921,05	-	0,36	0,07	-	8,76	14,3	6,89	0,24
	ПОЛДНИК17.00						-							
	Корж	3.2	2.7	17.9	109	0.04	0	18.6	0.5	7.4	26.1	4.6	0.37	532
468	Молоко	200	5.6	5	9.6	107	40	0.08	2.6	0	240	180	28	0.20
Итого:			8,88	18,16	42,44	400,18	-							
	УЖИН19.00						-							
333	Голубцы ленивые	100	10	12	4.2	164	0.03	8.7	19	0.3	24	120	20	1.63
336	Картофельное пюре	250	6,87	27,02	240,84	0,027	36,28	0,15	0,13	41,96	28,03	13,8	0,53	3,3
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Хлеб	100	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	пряник	50	3.75	2.65	37.3	119								
Итого:			18,67	16,21	73,51	633,74	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
	ПАУЖИН20.30						-							
82	Яблоко	10	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21

		0												
	Йогурт	200	6	4,6	9	144	0	2,2	0	0	360	0	0	0
Итого:			1,8	2,5	25,49	162,1	0,02	0,64	-	-	60,3	-	-	0,08
Итого:			79,46	84,61	371,02	2638,24	1,38	2,23	0,115	1,13	2002,6	154,1	59,52	3,05

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ Малетинская специальная (коррекционная) школа- интернат».

День: 11
Сезон: осень- зима-весна
Возрастная категори12-17 лет

Утверждаю
Директор ГОУ «Малетинская спец.
(коррекционная) школа- интер..
Черняева А.Г._____

№ рец. Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет еская нность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 Завтрак7.15													
181	Каша молочная рисовая	250	7.0	8.5	40.7	267.5	0.32	7.67	213	0.86	737	762	158	0.85
79	Хлеб с маслом	100	1.3	120	2.1	1.10	0.01	0	400	1	24	30	0	0.20
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
Итого:			15,1	17,06	74,98	513,66								
Полдник 10.00														
4	печенье	40	2.28	0.24	14.58	71.4	0.03	0			6			0.33
965	молоко	200	5.22	4.5	8.64	97.2	0.07	2.34			216			0.2
Итого			7.5	4.74	23.22	168.6								
ОБЕД 13.00														
19	Салат из капусты с яблоками	100	1.2	6.2	6.2	85	0.03	19.6	0	4.5	35	22	13	1.27
96	Суп рассольник с мясом	300	7.3	9.2	1.5	118	0.06	0.2	105.6	1.2	59.7	121.8	11.3	1.21
272	Омлет с сосиской	100	16,31	16,06	6,19	185,3								
495	Компот из с/ф	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб 2 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			33,58	43,46	100,59	848,27								
ПОЛДНИК 17.00														
524	Блины с повидлом	260	15	17.2	61.8	462	0.19	1.2	107.9	2.7	235.6	239.8	37.9	1.47
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
Итого:			9,05	5,0	45,92	408,51								
Ужин 19.00														
233	Жаркое по домашнему с мясом	380	7,992	8,208	10,8	121,78	0,054	2,124	1,368	1,629	31,94	116,64	30,72	0,594
67			8,19	5,76	40,27	246,6	0,216				60,3			0,08
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Хлеб 1 сорт	100	1.3	120	2.1	1.10	0.01	0	400	1	24	30	0	0.20
Итого:														
ПАУЖИН 20.30														
82	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
191	Йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2	0	0	360	0	0	0
Итого:			1,9	6,4	19,4	169								
Итого:			82,692	90,458	333,96	2579,35								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат».

День: 12
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 12-17 лет

Утверждаю
Директор ГОУ Малетинская
спец.корр.школа интернат. Черняева
А.Г.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15													
173	Каша манная С молоком и сахаром	250	7,7	8.25	39	261.2	0,072	0,51 8	0,0 45	0,3 72	60,0 4	72,1	17,20 ,45	
	Хлебс маслом	100	1.3	120	2.1	1.101	0.01	0	400	1	24	30	0	0.20
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Полдник 10.00													
	Пряники	50	2.28	0.24	14.5 8	71.4	0.03	0			6			0.3 3
	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.40
	Итого:		13,0	17,45	79,86	525,8								
	ОБЕД 13.00													
13	Салат винегрет с сельдью	100	5.5	8.3	6	121	0.05	5.9	5.1	3	37	105	25	0.9
108	Суп борщ из свежей капусты с мясом	300	2.1	5.8	8.3	94.3	0.11	32.8	0	9.5	177. 7	179. 3	89.2	4.38
295	Рыба отварная	100	18	0.7	0.8	82	0,135	1.6	8	1.1	30	195	23	0.56
336	Картофельное пюре	250	6,87	27,02	240,8 4	0,027	36,2 8	0,1 5	0,1 3	41, 96	28,0 3	13,8	0,53	3.3
495	Компот сухофр.	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб 1 сорт	150	12	2	88.6	378	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		40,05 8	37,61	113,02	795,61								
	ПОЛДНИК 17.00													
526	Оладьи со сгущенкой	160	12	19	60.6	462	0.17	0.6	64. 2	5.4	117. 1	165. 4	25.8	1.30
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0.0 1	111. 3	91.1	22.3	0.6 5
	Итого:		1,93	12,54	63,7	410,33								
	УЖИН 19.00													
143	Котлета мясная	100	13	8	15	184	0.14	0	4.2	1.3 6	50	129	20	1.75
258	Рожки отварные	200	6.8	4.7	34.7	208	0.08	4.3	32. 9	1.0 4	26.3	78.2	23.9	1.62
457	Чай сладкий	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.82
	Хлеб 1 сорт	100	1.3	120	2.1	1.101	0.01	0	40	1	24	30	0	0.2

									0					0
Итого:			18,44 5	12,78	58,46	632,07								
	ПАУЖИН													
82	Банан	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.2 1
Итого:			3,54	1,49	45,52	211,65								
Итого:			76,97 3	81,87	360,56	2575,46								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинскаяспециальная (коррекционная) школа-интернат.»

День: 13

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категории 12-17 лет

лет

Утверждаю

Директор Черняева А.Г.

№ ец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети кая ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК 7.15													
120	Суп молочный гречневый	250	6	6.25	20.5	162.5	0.3	4.6	178	0.3	806.6	691 .4	116. 5	0.9 0
72	Хлеб с повидлом	100/30	1.6	3.8	23.4	134	0.02	0.1	20	0.3	8.1	16. 4	4.3	0.5 0
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	0	7.7	4.2	0.8 2
	Полдник 10.00													
	Сухари	30	2.28	0.24	14.58	71.4	0.03	0			6			0.3 3
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.4 0
	Итого:		7,57	4,137	10,93	521,4								
	ОБЕД 13.00													
67	Салат из капусты белокочанной и овощей	100	1	6	4	75	0.03	20. 6	0	2.8	31	25	14	0.8 3
88	Суп вермишелевый с курицей	300	3.46	33.6	21.9	132	0.33	21. 8	8.5	5.6	86	226 .1	80.6	3.8 6
263	Макаронник с мясом	200	21.5	19.4	2.9	272	0.1	0.5	26.5	1.9	31.7	222 .6	28	3.4 8
347	Кисель	0,2	0,1		23,42	102					0,48			0,0 6
	Хлеб 1 сорт	150	1.3	120	2.1	1.101	0.01	0	400	1	24	30	0	0.2 0
	Итого:		18,226	16,591	118,434	837,99								
	ПОЛДНИК 17.00													
	Булочка	100	3.2	2.7	17.9	109	0.04	0	18.6	0. 5	7.4	26 .1	4.6	0. 37
462	Какао	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0. 01	111. 3	91 .1	22. 3	0.6 5
	Итого:		24,916	27,388	39,02	365,285								
	УЖИН 19.00													
220														
334	Запеканка картофельная с мясом	200	21	17	17	305	0.2	11. 0	26.1	1.1	30	223	44	3.4 4

457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	7,7	4,2	0,8
70	Хлеб с маслом	100/15	1,3	120	2,1	1,101	0,01	0	400	1	24	30	0	0,2
Итого:			29,88	33,62	83,93	758,28								
	ПАУЖИН 20.30													
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,2
Итого:			13,19	1,27	77,06	407,2								
Итого:			108,8	83,0	422,37	3532,7								

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников ГОУ «Малетинская специальная (коррекционная) школа-интернат.»

День: 14
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория:
12-17лет

Утверждаю
Директор Черняева А.Г..

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-й ЗАВТРАК7.15													
171	Каша пшенная с маслом и сахаром	250	7,75	8,25	39	261,25	0,39	6,9	201	2,6	684	612	102	2,31
69	Хлеб 1 сорт	100	12,28	4,28	83,7	428,8	0	0	0	0	0	0	0	0
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
Итого:			7,81	17,95	62,57	554,15								
Полдник 10.00														
Вафли		50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0	6	0	0	0,33
501Сок		200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,40
	ОБЕД 13.00													
34	Свекла с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90	0	0,02	5,2	4,5	34,5	34,5	19,2	1,26
104	Щи с мясом говядиной	350	7,48	5,49	14,95	145,28	0,036	7,2		0,32		23,07		
362	Сердце говяжье в соусе	120	17	6	5	142	0,14	1,2	35	0,77	15	147	21	4,0
211	Гарнир рисовый	250	4,8	4,3	47,1	246	19	40	19	0,05	0,57	0,4	110	0,25
495	Компот сухофр.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	0	19,2	14,4	0,69
69	Хлеб 1 сорт	150	12,28	4,28	83,7	428,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			38,65	19,36	127,73	885,91								
	ПОЛДНИК 17.00													
8	Пирожок с картофелем	90	12,0	1,0	53,5	377,1	0,17		0,15	5,45	215,99	21,70	42,91	1,74
462	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	11,13	91,1	22,3	0,65
Итого:			12,1	1,0	68,5	437,1								
	УЖИН19.00													
321	Мясо тушеное в томатном соусе	100	12	14	2	182	0,03	0,3	0	2,5	10	122	18	1,87
381	Капуста свежая тушеная	250	2,1	2,5	5,7	53	0,03	6,8	16	0,3	63,1	53,7	23,7	0,63
377	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2		16,0	72	0,01	0,01	112,55	135,8	99,08	18,42		
69	Хлеб 1 сорт	100	12,28	4,28	83,7	428,8	0	0	0	0	0	0	0	0

	Конфеты	20												
Итого:			17,3 6	43,6	82,07	676,87								
	ПАУЖИН 20.30													
82	Банан	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
86	Йогурт	200	6	4.6	9	144	0	2.2			360			0
Итого:			7,13	5,3	25,2	197,9								
Итого:			83,0 5	87,2 1	366,0 7	2751,93								