

Утверждаю:

Директор МОУ «Белозерская коррекционная –школа»



И.П. Федотова

« 27 » 20 23 г.

Примерное четырнадцатидневное меню
питания учащихся
муниципального общеобразовательного учреждения
«Белозерская коррекционная школа - интернат»
возрастная категория с 7 лет до 11 лет

День 1 Понедельник

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные Вещества							
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Каша из овсяных хлопьев молочная	200/10	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0,0	146,48	213,9	64,09	2,73					
Коф. напиток на молоке	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0	0	0,0	72,4	67,4	10,28	0,87					
Бутерброд с твёрдым сыром	20/20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213	125,5	6,6	0,98					
Масло сливочное фасованное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0					
Итого:		17,19	36,22	61,68	673,06	0,21	1,04	0,23	0	434,61	406,8	80,97	4,58					
Обед																		
Суп на курином. бульоне с макаронами	250	5,0	11,25	18,0	191,5	0,14	3,38	0,013	0,0	17,6	109,4	36,15	2,38					
Кура отварная	100	25,88	18,04	1,14	270,36	0,1	0,6	0,18	0,0	26,22	311,34	39,44	2,44					
Картофельное пюре	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32					
Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47					
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56					
Итого:		33,53	31,5	112,97	868,1	0,51	32,46	0,223	0,0	144,58	580,65	143,97	7,68					

День 2 Вторник

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества															
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																											
Каша пшеничная на молоке	200	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0,0	186,88	143,57				56,25	2,73											
Булка	60	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	24,6	7,5			9,9	0,4												
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	0,0	2,4			0,0	0,0												
Какао с молоком	200	4,04	3,7	25,8	152,08	0,03	0,55	0,03	0,0	125,64	119,52			22,06	0,66												
Итого		14.14	32.67	73.9	643.89	0.32	1.07	0.22	0.0	337.12	272.99			88.2	3.79												
Обед																											
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,71	5,0	6,64	74,39	0,01	5,52	0,0	0,0	20,46	27,47			20,5	0,71												
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	3,1	8,6	5,3	132,0	0,1	15,0	0,0	0,0	72,77	42,0			24,28	1,9												
Рыба запечённая	100	17,35	10,55	3,06	176,6	0,04	0,07	0,16	0,0	91,4	47,62			26,28	1,2												
Рис отварной	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	102,85	56,98			35,61	1,32												

Напиток цитрусовый	200	0,14	0,0	24,43	98,3	0,01	6,4	0,0	0,0	15,65	3,52	3,85	0,17
Хлеб ржаной	100	5,61	1,02	20,94	162,55	0,187	0,0	0,0	0,0	30,8	163,7	50,0	2,65
Итого:		30,43	30,42	82,09	777,03	0,5	51,89	0,19	0,0	220,5	454,7	160,5	7,95
Подник													
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9
Булочка слобная	70	3,6	3,4	23,6	154,4	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	0,0	0,0	0,4
Итого:		3,86	3,4	38,82	216,33	0,0	2,9	0,0	0,0	35,4	9,79	6,59	1,3
Ужин													
Котлета мясная	90	6,6	12,7	0,52	143,9	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	1,2
Сок натуральный	200	1,0	0,0	21,2	8,88	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4
Картофель отварной	150	11,21	17,35	2,07	209,27	0,06	0,14	0,33	0,0	85,83	178,44	49,8	2,3
Итого:		21,03	30,92	39,21	440,44	0,13	4,14	0,33	0,0	125,33	221,04	69,7	4,3
Дополнительн. ужин													
Яблоко	100												
Итого за день:		67,15	97,41	234,05	2677,82	0,957	60,0	0,74	0	650,54	1022,65	325,08	17,04

День 5 Пятница

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
Каша рисовая на молоке	200	5,53	10,57	32,02	245,34	0,05	0,51	0,07	0,0	142,7	131,97	27,79	0,93				
Какао с молоком	200	4,04	3,7	25,8	152,08	0,03	0,55	0,03	0,0	119,52	125,64	22,06	0,66				
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	78,39	0,05	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,4				
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0				
Итого:		11,99	31,74	73,44	624,97	0,13	1,06	0,22	0,0	272,12	282,21	59,75	1,99				
Обед																	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	9,1	24,8	216,4	0,35	10,0	0,025	0,025	6,58	20,68	3,33	0,4				
Котлета мясная	90	6,6	12,7	0,52	143,9	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	1,2				
Рис отварной	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32				
Чай	200	0,36	0	27,19	110,21	0,02	24	0	0,0	21,13	9,2	6,75	0,19				
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56				
Итого:		21,88	27,59	93,47	814,32	2,8	58,9	0,055	0,025	123,49	226,33	75,09	4,67				
Полдник																	
Молоко	200	4,6	5,1	6,4	94,4	0,3	1,1	0,0	0,0	192,0	0,0	0,0	0,2				
Булка	60	4,44	1,74	30,84	156,78	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	49,2	19,8	0,8				
Яблоко	100																
Итого:		9,04	6,84	37,24	251,18	0,4	1,1	0,0	0,0	207,0	49,2	19,8	1,0				
Ужин																	
Запеканка картофельная с	300	30,8	27,0	24,8	533,2	0,4	4,6	0,0	0,0	44,4	0,0	0,0	5,4				

День 6 Суббота

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																		
Омлет натуральный	150	16.8	26.02	3.1		313.9	0,09	0.21	0,5	0			128.7	267.7	74.7		3.45	
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01		60,84	0,0	0,1	0	0			11,4	8,25	5,75		0,8	
Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84		156,78	0,1	0,0	0,0	0,0			15,0	49,2	19,8		0,8	
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2		149,16	0,0	0,0	0,12	0,0			2,4	0,0	0,0		0,0	
Итого:		17.64	44.36	49.15		680.68	0,19	0,31	0,62	0,0			157.5	325.15	100.25		5.05	
Обед																		
Салат из свежего огурца с растительным маслом	60	0,06	0,0	2,28		11,76	0,02	12,0	0,0	0,0			4,8	21,0	0		1,42	
Суп рыбный	250	6,59	2,39	1,44		53,6	0,12	20,2	0,02	0,0			35,91	69,97	30,98		1,0	
Кура отварная	100	25,88	18,04	1,14		270,36	0,1	0,6	0,06	0,0			26,22	311,34	39,44		2,44	
Макароны отварные	180	5,71	5,58	36,6		219,41	0,13	0,0	0,03	0,0			29,93	25,62	26,97		1,44	
Напиток цитрусовый	200	0,14	0,0	24,43		98,3	0,01	6,4	0,0	0,0			15,65	3,52	3,85		0,17	
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24		95,62	0,11	0	0	0,0			22,8	93,6	29,4		1,56	
Итого:		28,71	17,59	83,42		607,99	0,43	32,9	0,08	0,0			119,8	358,88	110,91		6,1	
Полдник																		
Компот из яблок	200	0,16	0,0	27,87		112,13	0,0	5,2	0,0	0,0			13,93	4,4	5,15		0,02	
Оладьи	70	0,6	0,7	15,5		70,8	0,0	1,9	0,0	0,0			3,2	0,0	0,0		0,3	

День 10 Среда

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Омлет	150	8.3	15.9	198.0	368.0	0,075	0,77	0,11	0,0	214.1	197.96	41.69	1.4				
Чай с лимоном	200	0,26	0,0	15,22	61,93	0,0	2,9	0,0	0,0	14,2	9,79	6,59	0,9				
Хлеб пшеничный	60	4.44	1.74	30.84	156.78	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	49,2	19,8	0,8				
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0				
Итого:		13.2	34.24	244.3	735.87	0,175	3.67	0,23	0,0	245.7	256.95	68.08	3.1				
Обед																	
Рассольник на мясном бульоне	250	4.3	8.9	10.5	147.0	0,2	7.7	0,02	0,0	28.8	92.85	28.99	5,2				
Сырники творожные с ягодой протертой	150	26.1	18.75	39.44	318.0	0.09	2.43	0.02	0.0	74.61	159.9	26.7	1.95				
Какао с молоком	200	4.04	3.7	25.8	152.08	0,03	0,55	0,03	0,0	119.52	125.64	22.06	0,66				
Хлеб ржаной	100	5.6	1.0	32.7	162.6	0,19	0,0	0,0	0,0	38.8	159.12	50.0	2.8				
Итого:		39.44	32.35	108.44	779.68	0.51	10.68	0.07	0.0	261.73	537.51	127.75	10.61				
Полдник																	
Сок	200	1,0	0,0	21,2	88,8	0,02	4,0	0,0	0,0	16,0	18,0	10,0	0,4				
Пирог с яйцом	50	3,0	1,4	17,0	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	0,3				
Итого:		4.0	1.4	38.2	189.8	0,02	4.0	0,0	0,0	32.5	18,0	10,0	0.7				

День 11 Четверг

Прием пищи Наименование Блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества								
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																				
Каша из овсяных хлопьев молочная	200/10	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0,0	146,48	213,9	64,09	2,73							
Кофейный напиток на молоке	200	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0	0	0,0	72,4	67,4	10,28	0,87							
Бутерброд с твердым сыром	20/20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	213	125,5	6,6	0,98							
Масло сливочное фасованное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0							
Итого:		17,19	36,22	61,68	673,06	0,21	1,04	0,23	0	434,61	406,8	80,97	4,58							
Обед																				
Салат из капусты с растит. маслом	60	0,03	3,0	2,1	36,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
Суп на курином бульоне с макаронами	250	5,0	11,25	18,0	191,5	0,14	3,38	0,013	0,0	17,6	109,4	36,15	2,38							
Кура отварная	100	25,88	18,04	1,14	270,36	0,1	0,6	0,18	0,0	26,22	311,34	39,44	2,44							
Картофельное пюре	180	3,52	5,25	21,72	148,19	0,16	24,9	0,03	0,0	56,98	102,85	35,61	1,32							
Кисель	200	1,01	0	53,11	216,49	0,02	4,0	0,0	0,0	26,22	25,7	11,26	0,47							
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56							
Итого:		38,7	38,14	115,31	958,76	0,42	32,88	0,223	0,0	149,82	642,89	151,86	8,17							

День 13 Суббота

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества							
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Фрукты (груша)	100																	
Каша манная на молоке	200	6,15	10,55	26,9	227,1	0,06	0,5	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	133,6	121,59	27,56	0,84		
Чай сладкий	200	0,2	0,0	15,01	60,84	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	8,25	5,75	0,8		
Бутерброд с твердым сыром	20\20	6,84	6,04	10,28	151,46	0,04	0,53	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	213,0	125,5	6,6	0,98		
Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,16	0,0	0,0	0,12	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0		
Итого:		13,39	33,19	52,39	588,56	0,1	1,13	1,22	0,0	0,0	0,0	0,0	364,0	255,34	40,91	2,62		
Обед																		
Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,71	5,0	6,64	74,39	0,01	5,52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,47	20,46	20,57	0,71		
Рассольник на мясном бульоне	250	4,3	8,9	10,5	147,0	0,2	7,7	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	92,85	28,99	5,2		
Голубцы ленивые	100	7,93	12,02	10,14	180,48	0,05	1,62	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	49,74	106,6	17,18	1,3		
Каша гречневая	180	6,04	4,11	30,97	185,03	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	29,01	142,55	47,72	3,9		
Компот из яблок	200	0,16	0,0	27,87	112,13	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,93	4,4	5,15	0,02		
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,8	93,6	29,4	1,56		
Итого:		22,44	30,81	128,53	794,65	0,62	25,54	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	163,75	460,36	140,01	12,69		

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Заправка салатов растительным маслом.
2. Сметана для заправки супов добавляется в котёл за 15 минут до готовности блюда.
3. Напитки готовятся по технологии компота.
4. Вместо уксуса в рецептурах применяется лимонная кислота.
5. В питании используется йодированная соль.
6. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются после термической обработки.
7. Используется масло сливочное «Крестьянское».
8. Дополнительный (2й ужин) согласно распорядка дня для детей интерната в 19-30.

Меню составила врач-педиатр Федотова И.А.

