

ГОО " Хохотуйская специальная(коррекционная) школа-интернат"

Утвердил: должность

директор

14-тидневное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Мищенко А.П.

дата

29

11

2023

день

месяц

год

Возрастная категория

11-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур ы
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	250	4	3	24	150	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	Хлеб	100	6,28	0,96	26,8	139,2	
				Сыр	15	3,8	3,8	4,85	60	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
			итого						528,2	
1	1	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
				Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
			итого						191,8	
	1	Обед	Салат	Из свежих помидор и огурцов	120	1	6,5	3,5	82	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясными консервами	250/100	1,7/28,46	4,07/3,83	16,15/0,56	239,03	
			2 блюдо	Котлета мясная	120	8	6	7	127	
			Гарнир	Картофельное пюре	230	2,5	1	15	90	
			Напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	Ржаной	100	6,28	0,96	26,8	139,2	
			итого						771,43	
	1	Полдник	Напиток	Снежок	180	3,6	3,1	5	80	
			Хлеб	Пирог открытый с повидлом	100	4,33	2,25	38,72	192,5	
			итого						272,5	
		Ужин	гор.блюдо	Рыба с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150	
			гарнир	Каша гречневая	200	4,97	3,74	23,89	153	
			хлеб	Пшеничный	100	6,28	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
				Конфета	50	1,5	9,2	65,8	152	
			итого			30,14	25,47	148,51	739,4	
1	1	Итого за день:							2503,33	

День 2										
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	250	2,5	3	24	170	
			закуска	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			хлеб	Пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			итого						481,2	
1	2	2 завтрак								
			фрукт	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
			хлеб	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						250	
1	2	Обед	салат	Винегрет овощной	120	1,6	12	8	140	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясными консервами и картофелем	300	6	5	20	160	
			2 блюдо	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	
			напиток	Кисель	200	0,2	0,2	47,4	194	
			хлеб бел.	Пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			итого						883,06	
1	2		блюдо	Ватрушка с повидлом	100	6,36	3,68	43,93	234,3	
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			итого						379,5	
1	2		гор.блюдо	Капуста тушеная	220	3	4	10	180	
			гарнир	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	
			хлеб	Пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			итого						540,86	
1	2	Итого за день:							2534,62	

3 день										
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная геркулесовая	250	3	3	25	150	
				Сыр	20	3,8	3,8	4,85	60	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			хлеб	Пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
				Повидло	20	0,18	0	15	60	
			итого						437,2	
1	3	2 завтрак	фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			хлеб	Вафли	30	1,4	2,1	15,3	72	
			напиток	Кисель	200	0,2	0,2	47,4	194	
			итого						336	
1	3	Обед	салат	Салат из капусты с морковью	150	1,5	3,5	7	70	
				Суп картофельный с клецками	300	1,4/28,46	1,8/3,83	7,5/0,56	180	
			1 блюдо							
			2 блюдо	Гуляш отварной	120	15	17	4	240	
			гарнир	Макароны отварные	200	3,4	5	19	135	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	Пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			итого						858,4	
		полдник	блюдо	Блины со сгущенкой	100	10	20	50	356	
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			итого						501,2	
1	3	ужин	блюдо	Картофель отварной	200	3	7,6	23,8	181,5	
				Сосиска отварная с соусом красным	100	5,2	10	10,6	112	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			итого						460,7	
1	3	Итого за день:							2593,5	

День 4										
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	250	4	5	7	110	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,9	26,8	139,2	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						509,2	
1	4	2 завтрак	фрукт	мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
			Напиток	Чай с молоком	200	1,2	1,28	4,88	35,83	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						142,83	
1	4	Обед	салат	Салат из консервированной кукурузы	100	2,46	6,13	8,26	95,95	
			1 блюдо	Борщ с мясом	300	214/2	2,2/1,91	10,81/0,21	243	
			2 блюдо	Плов с курицей	300	23,68	28,01	39,53	412,71	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			итого						985,06	
1	4	полдник	напиток	Булочка "Любимая	100	8,82	7,53	48,73	297,95	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			итого						325,95	
1	4	ужин								
			блюдо	Сосиска отварная	100	5,2	10	106	112	
				Соус красный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,02	3,29	14,65	102,13	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Зефир	30	0,8	0	78,5	100	
			итого						572,33	
1	4	Итого за день:							2535,37	

[illegible]

1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая	250	7,31	10,98	49,18	325	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Яйцо	40	5,1	4,6	2,3	63	
			итого						643,2	
1	6	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						135	
1	6	Обед	салат	Салат из свеклы с яблоком	100	1,07	4,7	10,6	86,41	
			1 блюдо	Щи с мясными консервами	300	15,23	4,91	5,28	186	
			2 блюдо	Гречневая каша с маслом	200	3,02	3,29	14,65	130,2	
			гарнир	Птица в соусе	100	21,3	21,65	4,67	200	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	ржаной	100	6,28	0,96	26,8	139,2	
			итого						836,01	
1	6	полдник								
			напиток	Бутерброд с мясными колбасами и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
				Сок	200	1	0	20,2	84,8	
			итого						241,8	
1	6	ужин								
			блюдо	Гуляш	100	14,4	16,58	3,8	224,1	
				Соус красный	100	0,77	2,24	6,09	94,86	
			гарнир	Картофельное пюре	200	2,1	0,8	14,7	75	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	50	1,4	2,1	15,3	112	
			итого						716,82	
1	6	Итого за день:							2572,83	

День 7										
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	250	2	2	200	150	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						490,53	
1	7	2 завтрак								
			фрукт	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с молоком	200	1,2	1,28	4,88	35,83	
			Печенье	Вафля	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						177,83	
1	7	Обед	салат	Винегрет овощной	100	1,43	10	7,29	125,1	
				Суп картофельный с клецками	300	1,4/28,46	1,8/3,83	7,5/0,56	196	
			1 блюдо							
			2 блюдо	Каша рисовая	200	1,5	2,71	14,93	110	
			гарнир	Колбаса отварная	100	5,2	10	10,56	112	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						776,5	
1	7	полдник								
			напиток	Блины со сгущенным молоком	100	6	11	35	200	
				Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			итого						271,66	
1	7	ужин								
			блюдо	Птица тушеная с овощами	100	21,3	21,65	4,67	200	
			гарнир	Макароны отварные	200	3,4	5	19	135	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
				Зефир	50	20	1	0,1	180	
			итого						799,4	
		Итого за день:							2515,92	

День 8										
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	250	2,22	5,15	22,56	180	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						608,4	
2	8	2 завтрак								
			фрукт	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						213,66	
2	8	Обед	салат	Салат из сельди с луком	100	5,3	6,5	0,91	116	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	300	15,23	5,91	16,28	196	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	20,68	25,01	36,53	395	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						940,4	
2	8	полдник								
			напиток	Рогалик с повидлом	100	6,36	3,68	43,96	234,3	
				Снежок	200	2,9	2,5	4	50	
			итого						284,3	
2	8	ужин	блюдо	Рагу из овощей с мясными консервами	300	16,13	6,41	10,88	236	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	25	1,2	8,67	64,6	137,25	
			итого						584,11	
0	0	Итого за день:							2630,87	

День 9										
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	250	4,75	7,6	20,3	190	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						530,53	
2	9	2 завтрак	фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Сухари	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						202	
2	9	Обед	салат	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	6,43	3,08	71,4	
			1 блюдо	Щи с мясом	300	15,23	4,91	5,28	196	
			2 блюдо	Колбаса отварная с соусом красным	180	5	8	8,6	86	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	200	1,99	2,73	13,93	140	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						726,8	
2	9	полдник	напиток	Пирожок печеный с тушеной капустой	100	6	9	29	249	
				Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			итого						394,2	
2	9	ужин								
			блюдо	Птица тушеная с овощами	100	21,3	21,65	4,67	200	
				Каша гречневая	200	4,97	3,74	23,89	153,63	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
				Мармелад	30	1,4	2,1	15,3	88	
			итого			29,01	25,87	70,36	640,83	
0	0	Итого за день:							2494,36	

День 10										
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный	250	4	5	7	180	
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						671,4	
2	10	2 завтрак								
			фрукт	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
			Печенье	Вафли	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						226,8	
2	10	Обед	салат	Салат из моркови	100	1,22	4,09	6,49	67,64	
			1 блюдо	Борщ	300	214/23	2,2/1,91	10,81/0,21	196	
			2 блюдо	Рыба тушеная	100	12,87	6,85	5,53	150	
			гарнир	Гречка	200	3,02	3,29	14,65	102,13	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						749,17	
2	10	полдник								
			напиток	Булочка	100	8,82	7,53	48,73	297,95	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			итого						325,95	
2	10	ужин	блюдо	Жаркое по -домашнему с мясными консервами	300	11,68	11,95	21,34	310	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	25	1,2	8,67	64,6	137,25	
			итого						658,11	
0	0	Итого за день:							2631,43	

2	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	250	2	2	20	150	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						549,2	
2	11	2 завтрак								
			фрукт	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						202	
2	11	Обед	салат	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,4	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	300	6	3	12	180	
			2 блюдо	Плов с курицей	20	20,68	25,01	36,53	410	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						883,8	
2	11	полдник								
			напиток	Пирог открытый с повидлом	100	6	3	55	275	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			итого						303	
2	11	ужин								
			блюдо							
				Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,5	
			гарнир							
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Мармелад	30				44	
			итого						627,36	
0	0	Итого за день:							2565,36	

День 12										
2	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	250	2	2	20	190	
				Сыр	15	3,8	3,8	4,85	60	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						604,86	
2	12	2 завтрак	фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Сухари	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						202	
2	12	Обед	салат	Салат из моркови	120	1,22	4,09	6,49	90,32	
				Суп с макаронными изделиями с мясом	300	16,23	3,91	15,28	190	
			1 блюдо							
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	9,3	10	13,6	290	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						803,72	
2	12	полдник	напиток	Творожная запеканка	100	13,2	3,15	10,65	126	
				Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
				Зефир	30	20	1	0,1	100	
			итого						283,33	
2	12	ужин								
			блюдо	Рыба с овощами	100	12,87	6,85	5,53	180	
			гарнир	Каша гречневая	200	4,97	3,74	23,89	153,63	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
				Салат из капусты	100	1,31	3,24	6,46	90,6	
			итого						623,43	
#####	#####	Итого за день:							2517,34	

День 13										
2	13	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая	250	7	10	49	380	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						779,2	
2	13	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						167	
2	13	Обед	салат	Салат из свеклы с яблоком	100	1,07	4,7	10,6	86,41	
			1 блюдо	Щи с мясом	300	15,23	4,91	5,28	190	
			2 блюдо	Омлет с сосиской	200	18,7	19,5	44,71	380	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						889,81	
2	13	полдник	напиток	Пирог с капустой	100	6	9	29	249	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			итого						277	
	13	ужин	блюдо	Птица тушеная в соусе	100	21,3	21,65	4,67	200	
			гарнир	Картофельное пюре	200	2,1	0,8	14,7	75	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	25	1,2	8,67	64,6	137,25	
			итого						623,11	
		Итого за день:						2736,12		

День 14										
2	14	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	250	2	2	20	190	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Масло (порция)	200	0,02	16,6	0,12	144	
			итого						530,53	
2	14	2 завтрак	фрукт	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
			Печенье	Пряник	30	1,4	2,1	15,3	72	
			итого						226,8	
2	14	Обед	салат	Винегрет овощной	100	1,43	10	7,2	125,1	
				Суп с макаронными изделиями с мясными консервами	300	16,23	3,91	15,28	190	
			1 блюдо							
			2 блюдо	Плов с курицей	200	20,67	25,01	36,53	385	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			итого						933,5	
2	14	полдник	напиток	Блины со сгущенным молоком	100	10	20	50	356	
				Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			итого						427,66	
2	14	ужин	блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,5	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
				Салат из сельди	80	5,3	6,5	0,91	116	
			итого						687,7	
		Итого за день:							2806,19	