



«Утверждаю»

Ю.Ю.Филатова

Ю.Ю.Филатова

01.09.2023г.

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Первомайская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»

Меню приготавливаемых блюд

Для организации питания

учащихся 7-11 лет, 12-18 лет

Менюготавливаемых блюд 7-11 лет

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергетиче ская ценность	
Завтрак						
Оладьи из творога с йогуртом	180	5,39	6,68	11,51	133,64	225
Какао с молоком	200	1,86	2,88	19,21	95,76	382
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
Хлеб пшеничный	80	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	500,00	16,19	14,61	68,67	470,00	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	
Обед						
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
Суп с рыбными консервами	200	6,30	7,20	29,70	168,50	140
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,97	6,08	21,62	168,06	302
Печень тушеная	90	8,8	13,7	2	200,12	261
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	98,36	349
Хлеб ржаной	80	9,4	1,8	32,16	182,4	1
ИТОГО за обед	820,00	29,31	28,88	111,94	827,44	
полдник						
булочка ванильная	90	3,5	4,7	42,8	309,79	422,00
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	3,9	5,1	52,6	354,19	
Ужин						
Рагу из овощей	160	3,76	8,96	30	215,68	143
Птица тушеная	90	7,96	10,12	3,76	117,76	290
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	60,00	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за ужин	525,00	17,62	19,53	80,88	471,04	
2-й Ужин						
Йогурт	200	4,06	4,48	10,60	107,60	
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,06	4,48	10,60	107,60	
ИТОГО за день	2435,00	77,08	79,00	334,09	2350,27	

Неделя 1 День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры	
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность		
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	200,00	7,10	5,10	22,90	156,40	173	
Чай с сахаром	200	0,50	0,00	9,70	40,00	376	
Сыр порциями	15	2,32	2,95	0	36,4	15	
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,04	65,72	14	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	36,2	177,6	2	
ИТОГО за завтрак	500,00	15,72	15,70	68,84	476,12		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
Итого за 2 завтрак	200	6	6,4	9,4	120		
Обед							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,80	24,10	71	
Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,90	2,78	16,20	209,03	97	
Рис отварной	165	3,78	8,78	39,29	202,40	304	
Бефстроганов	90	11,8	13,07	2,5	163,5	245	
Сок яблочный	200	1,00	0,20	17,80	76,60	389	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1	
Итого за обед	835,00	25,86	25,83	110,75	827,63		
полдник							
банан	100	0,8	0,5	21	94,5	338	
Крендель сахарный	90	3,54	6,5	20,3	252,25	415	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	4,34	7	41,3	346,75		
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая	165	6,85	4,10	39,86	180,50	302	
Сосиски отварные	90	6,00	14,40	0,90	78,75	243	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,70	40,00	376	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
Итого за ужин	530,00	18,55	18,95	88,11	476,85		
2-й Ужин							
Кефир	150	6,90	5,25	13,80	115,10	386	
Итого за 2 ужин	150,00	6,90	5,25	16,80	115,10		
ИТОГО за день	2405,00	77,37	79,13	335,20	2362,45		

Неделя 1 День 3

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	
Завтрак							
	Вареники ленивые с молоком сгущенным	200	11,54	7,74	23,8	268,1	218
	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	ИТОГО за завтрак	500,00	14,87	15,34	58,25	467,34	
2-й завтрак							
	Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
	ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед							
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	13,9	71
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	6,3	8,74	83	82
	Плов из мяса говядины	180	18,2	19,9	44,2	457,7	244
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	123	352
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
	ИТОГО за обед	760	25,82	27,2	115,6	829,6	
полдник							
	булочка российская	100	10,6	11,4	50,2	285,77	430
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	11,8	60	352,77	
Ужин							
	Картофельное пюре	150	3,08	9,8	19,13	102,5	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	6,50	3,93	12,2	153,43	229
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
	ИТОГО за ужин	515	15,3	14,18	78,45	473,53	
2-й ужин							
	Биокефир	200	3,80	3,90	13,00	112,10	
	ИТОГО за 2-й ужин	200	3,8	3,9	13	112,1	
	ИТОГО за день	2375,00	76,79	78,82	334,70	2355,34	

Неделя 1 День 4

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергети ческая ценность	
Завтрак							
	Каша молочная манная	200	5,50	5,30	27,50	150,50	181
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0	36,4	15
	Масло сливочное	15	0,10	7,20	0,04	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
	Итого за завтрак	505,00	14,15	15,90	74,66	470,22	
2-й завтрак							
	Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
	ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	200	2,70	7,20	10,00	114,73	96
	Пюре картофельное	150	3,3	2,56	21	130,7	312
	Гуляш из отварной говядины	90	15,60	16,35	9,20	205,80	246
	Сок фруктовый	200	0,10	0,10	40,34	218,60	349
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
	Итого за обед	720,00	26,98	27,01	112,70	821,83	
полдник							
	кекс	100	5,71	3,4	35,58	269,7	
	яблоко	100	0,86	5,22	7,87	81,9	338
	итого за полдник	200	6,57	8,62	43,45	351,6	
Ужин							
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	13,90	71
	Макаронные изделия отварные	165	5,10	7,05	26,50	118,25	309
	Котлета мясная	90	7,30	10,10	6,58	128,97	268
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
	итого за ужин	630,00	19,10	17,70	87,23	478,72	
2-й Ужин							
	Ряженка	150	4,20	3,50	7,56	117,80	386
	Итого: за 2 ужин	200	4,20	3,50	7,56	117,80	
	ИТОГО за день	2455,00	77,00	79,13	335,00	2360,17	

Неделя 1 День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	200	14,27	12,8	13,3	244	210	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	60,00	376	
Масло сливочное	20	0,00	7,50	0,15	75,00	14	
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,45	19,32	93,52	2	
ИТОГО за завтрак	500	17,43	20,75	46,77	472,52		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120		
Обед							
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,94	4,98	6,5	106,13	88	
Рис отварной	165	3,67	7,4	26,67	227,9	304	
Фрикадельки мясные	100	14,32	9,93	90,7	230,13	280	
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	28,76	106,20	349	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1	
ИТОГО за обед	745	25,61	23,11	184,79	822,36		
полдник							
пряники	100	4,02	4,92	3,4	300,6		
груша	100	0,6	0,6	9,8	63,2	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4,62	5,52	13,2	363,8		
Ужин							
Икра кабачковая	100	0,8	2,85	1,39	56,5	73	
Запеканка картофельная с мясом	200	10,03	15,4	18,1	180,8	284	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	376	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
ИТОГО за ужин	575	16,73	18,7	71,14	474,9		
2-й Ужин							
Биокефир	200	6,70	4,50	9,90	106,40		
Итого за 2-й ужин	200	6,7	4,5	9,9	106,4		
ИТОГО за день	2420	77,09	78,98	335,2	2359,98		

Неделя 2 День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептур ы
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
Завтрак						
Сырники с морковью	150	7,06	9,3	13,24	204,1	221
Кофейный напиток	200	1,8	1,3	11,8	94,1	380
Яблоко	100	4,00	4,00	9,80		338
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	67	177,6	2
ИТОГО за завтрак	525	18,56	15,05	101,84	475,8	
2-й завтрак						
молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	120	1,2	4,6	12,11	98,6	54
Суп картофельный с крупой	200	2	2,23	18,6	200,8	101
Жаркое по домашнему	180	18,1	19,8	20,02	281	259
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
ИТОГО за обед	780	26,62	27,43	107,65	826,6	
полдник						
печенье	100	10,5	11,9	40,1	277,78	
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10,9	12,3	49,9	344,78	
Ужин						
Огурец свежий	100	0,80	0,10	1,50	13,90	71
Ленивые голубцы	200	9,8	14,50	24,8	179,7	287
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14,1	71,6	377
Хлеб пшеничный	75	3,4	0,45	37,65	177,6	2
Сыр порциями	12	1,32	2,95	0,00	31,80	15
ИТОГО за ужин	587,00	15,52	18,00	78,05	474,60	
2-й Ужин						
Йогурт	200	3,40	3,90	27,20	117,50	
Итого за 2-й ужин	200	3,40	3,90	27,20	117,50	
ИТОГО за день	2492,00	81,00	83,08	374,04	2359,28	

Неделя 2 День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецепт уры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетиче ская ценность	
Завтрак						
Каша рисовая молочная	180	3,32	2,56	18,2	121,7	174
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,47	40,00	376
Масло сливочное	10	0,14	8,20	0,10	75,00	14
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	505	14,77	15,81	64,7	477,14	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	1,34	5,16	12,11	100,1	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	12,56	101,8	111
Котлеты рубленые из птицы	90	12,6	12,4	15,8	215,8	295
Рагу из овощей	150	2	8	12,1	142	143
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	24,76	114,20	349
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
ИТОГО за обед	820	24,68	28,86	109,49	825,9	
полдник						
печенье	100	5,5	11,6	36,1	286,7	
груша	100	0,6	0,6	9,8	63,3	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,1	12,2	45,9	350	
Ужин						
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	71
Пюре картофельное	150	2,80	3,34	18,13	109,73	312
Рыба тушеная в томате	90	9,97	7,29	3,69	128,5	229
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	40,00	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за ужин	615	19,57	11,28	78,27	477,23	
2-й Ужин						
Йогурт	200	5,70	4,50	27,20	108,30	
Итого за 2-й ужин	200,00	5,70	4,50	27,20	108,30	
ИТОГО за день	2540,00	76,82	79,05	334,96	2358,57	

Неделя 2 День 3

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност	
Завтрак						
Запеканка творожная	200	11,2	11,5	20,1	214,1	224
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,47	40,00	376
Масло сливочное	20	0,00	5,20	0,10	47,20	14
Хлеб пшеничный	80	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за завтрак	500	17,1	17,15	67,32	478,9	
2-й завтрак						
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
Обед						
Салат из морской капусты	100	1	0,18	0,5	8,3	62
Суп с рыбными консервами	200	4,3	8,6	10,6	147	140
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	3,6	5,6	23,5	162,8	302
Печень тушенная	90	13,3	10	3,4	163,9	
Кисель	200	0,24	0,12	45,76	202,20	352
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1
ИТОГО за обед	835	27,72	25,3	115,92	836,2	
полдник						
булочка сдобная	100	5,2	9,6	26,5	300,02	421
банан	100	1,05	0,38	15,75	54,51	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,25	9,98	42,25	354,53	
Ужин						
Каша пшеничная рассыпчатая	165	3,26	6,2	41,59	102,9	302
Фрикадельки в соусе	90	6,42	8,7	5,17	148,1	280
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,70	40,43	376
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2
ИТОГО за ужин	530	15,58	15,35	94,11	469,03	
2-й Ужин						
Биокефир	200	4,35	4,80	6,00	100,20	
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,35	4,80	6,00	100,20	
ИТОГО за день	2465,00	77,00	78,98	335,00	2358,86	

Неделя 2 День 4

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	220	8,46	11,9	21,32	232,4	204	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	8,61	60,00	376	
Хлеб пшеничный	80	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
ИТОГО за завтрак	500	14,69	12,35	67,58	470		
2-й завтрак							
Молоко пастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,67	5	1,81	64,65	20	
Суп картофельный с бобовыми	200	3,9	6,22	13,06	157,8	102	
Картофель отварной	150	3,30	1,57	26,07	123,40	310	
Птица тушеная в соусе	100	11,5	10,57	2,9	214,7	290	
Изделие кондитерское	20	1,7	3,26	23,9	82,9		
Кисель	200	0	0	11,14	49,6	350	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1	
ИТОГО за обед	850	26,35	27,42	111,04	845,05		
полдник							
печенье	40	3,1	4,2	29,2	267,5		
груша свежая	100	0,3	0,3	9,8	76,6	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	140	3,4	4,5	39	344,1		
Ужин							
Помидор свежий	100	0,75	0,10	1,90	13,90	71	
Каша пшеничная	165	6,9	4,9	41,7	83,4	171	
Печень тушеная в соусе	100	8,5	15,9	7,02	126,1	261	
Масло сливочное	10	0,00	7,20	0,10	32,61	14	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2	
ИТОГО за ужин	650,00	22,05	23,65	102,37	473,61		
2-й Ужин							
Йогурт	200	4,06	4,48	5,60	102,60		
ИТОГО за 2-й ужин	200,00	4,06	4,48	5,60	102,60		
ИТОГО за день	2540,00	76,55	78,80	334,99	2355,36		

Неделя 2 День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ ТК/№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность	
завтрак						
каша молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,8	18,1	162	183,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	376,00
Масло сливочное	20	0,00	7,20	0,10	75,00	14,00
Хлеб пшеничный	80	5,7	0,45	37,65	177,6	2,00
ИТОГО за завтрак	500	11,9	14,45	70,85	474,6	
второй завтрак						
Молоко пастеризован	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
ИТОГО за 2й завтрак	200	6	6,4	9,4	120	
обед						
Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,9	13,9	71,00
борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	9,4	98,8	82,00
каша рисовая рассыпчатая	165	6,3	5,7	41,2	200,6	302,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209,00
Сардельки	100	8	12,2	1,3	200,6	243,00
компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	34,76	94,20	349,00
Хлеб ржаной	80	5,28	0,8	32,16	152	1,00
ИТОГО за обед	885	26,85	27,3	121	822,94	
полдник						
печенье	75	1,1	1,5	29,2	299,1	
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	338,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	1,5	1,9	39	366,1	
ужин						
Сельдь соленая	100	8	7,5	0	98,2	76,00
Плов	165	12,20	15,75	23,50	151,90	265,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,90	42,00	377,00
Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	37,65	177,6	2,00
ИТОГО за ужин	540	26	23,7	71,05	469,7	
второй ужин						
Йогурт	150	4,80	5,25	23,70	100,10	
ИТОГО за 2-й ужин	150	4,8	5,25	23,7	100,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2450	77,05	79	335	2353,44	