

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ школы-интерната № 7
ст-цы Казанской

ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 7
СТ-ЦЫ
КАЗАНСКОЙ

приказ № 145 от 16 августа 2024 года

Агафонов Д.Н.



Циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся в «Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Краснодарского края специальной (коррекционной) школе-интернате № 7 ст-цы Казанской» в возрасте 7-11 лет.

Неделя 1 День 1

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
267	Яйцо вареное .	40	5,1	4,6	0,3	63
230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
582	Кондитерское изделие	16	1,2	1,58	11,04	66,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			19,1	21,38	86,35	614,41
Обед						
100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	33,25	109,5
327	Гуляш из отварной говядины	90	12	10,5	2,97	232,2
380	Капуста тушеная	200	4	6,8	25,2	238
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
Итого:			27,04	23,26	123,66	871,7
Полдник						
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
73	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	20,02	121
54	Икра морковная	100	2,4	3,8	6,5	66
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			9,6	10,9	62,42	383,5
Ужин						
299	Рыба ,тушенная в томате с овощами	140	10,7	12,3	6,7	203
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	20,4	126
157	Овощи консервированные отварные	63	1,8	2,28	3,18	40,2
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого:			23,06	22,705	78,72	594,1
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,8	5	8	101
Всего:			83,58	83,18	360,15	2570,11

Неделя 1 День 2

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

300	Рыба ,запеченная в омлете	150	17,12	10,4	25,75	201,25
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,12	6,16	94,4
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,8	12,17	190,51
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			28,22	32,02	77,68	652,66

Обед

96	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,67	4,62	10,95	100
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205
256	Макаронные изделия отварные	150	1,55	4,95	29,55	204,5
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			26,94	25,93	105,84	801,5

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
582	Печенье	44	3,3	4,3	32,56	183
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			9,5	10	51,46	334

Ужин

361	Сердце в соусе	100	12	10,5	5,7	145
153	Картофель отварной с луком	230	1,76	10,05	18,45	129
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	29,6	124
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			23,26	24,81	102,89	669,4

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,80	5,00	8,00	101,00
Всего:			93,86	98,78	345,99	2560,76

Неделя 1 День 3

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	256	11,15	7,6	30,25	321,75
65	Бутерброд с сыром	41	5,6	4,9	12,3	115,6
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
582	Кондитерское изделие	16	1,2	1,58	11,04	66,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			20,45	14,78	84,99	644,25
Обед						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	9,15	32,2	197,75
375	Плов из отварной птицы	150	12,22	16,15	18,6	269,5
157	Овощи консервированные порциями	63	1,8	2,28	3,18	40,2
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			24,92	28,78	114,82	792,35
Полдник						
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
286	Сырники из творога запеченные	90	8,22	4,77	36,11	163,8
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,7	29,91
Итого:			11,46	10,07	50,41	281,71
Ужин						
312	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	250	8,4	17,4	19,7	248
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			16,42	18,56	81,84	538,00
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,8	5	8	101
Всего:			79,12	77,21	340,18	2359,83

Неделя 1 День 4

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

279	Запеканка из творога	150	16,85	11,55	30,5	331
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
408	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,7	29,91
Итого:			23,87	23,15	74,97	636,92

Обед

117	Суп из овощей с фасолью	250	4	6,93	19,22	197
329	Бигус	200	14	18,3	15,2	313
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			26,42	26,09	96,66	802

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
541	Булочка ванильная	60	5,3	7,7	38,8	179
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			11,5	13,4	57,7	330

Ужин

308	Котлеты рыбные любительские	120	9	8,8	5,2	151
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,27	5,32	36,86	231,78
148	Овощи консервированные отварные	63	1,18	2,28	3,18	40,2
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	29,6	124
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
			21,45	17,51	115,48	746,38

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,80	5,00	8,00	101,00
Всего:			89,18	85,17	352,93	2618,5

Неделя 1 День 5

Стол: 1 - Общий стол от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,18	12,17	190,51
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,24	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:			25,82	27,52	95,65	741,41

Обед

98	Свекольник.	250	2,32	4,7	10,32	93,25
341	Котлеты пермские	100	16	15,5	12	253
258	Макароны отварные с овощами	150	1,5	3,5	35,25	157
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,12	6,16	94,4
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			29,72	32,42	134,37	927,05
Всего:			55,54	59,94	230,02	1668,46

Неделя 2 День 1

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

223	Каша пшеничная вязкая	205	6,48	6,6	47,8	295,4
65	Бутерброд с сыром	41	5,6	4,9	12,3	115,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,425	58,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:			20,68	17,4	84,325	596,5

Обед

148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
115	Суп картофельный с клецками	250	2,65	9,5	29,45	180
375	Плов из отварной птицы	150	12,22	16,15	18,6	269,5
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			23,69	26,91	120,34	785,5

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
531	Ватрушки с творогом	60	7,8	6,8	29,7	244
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			14	12,5	48,6	395

Ужин

308	Котлеты рыбные любительские	120	9	8,8	5,2	151
153	Картофель отварной с луком	230	1,76	10,05	18,45	129
157	Овощи консервированные отварные	63	1,8	2,28	3,18	40,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	22,1	90
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
419	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	10,38
Итого:			19,79	22,48	85,77	593,38

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,8	5	8	101
Всего:			84,3	85,5	347	2473,58

Неделя 2 День 2

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

284	Суфле из творога паровое с повидлом	170	10,85	5,55	32,5	291
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,8	12,17	190,51
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			21,65	21,45	80,37	672,01

Обед

109	Суп харчо	250	5,95	9,4	22,2	265,41
376	Рагу из птицы	200	12	19	18,9	319
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			26,37	29,66	103,34	876,41

Полдник

462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
168	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	100	2,1	1,7	7,3	51
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			7,7	5,2	43,2	247,5

Ужин

327	Гуляш из отварной говядины	90	12	10,5	2,97	232,2
157	Овощи консервированные отварные	63	1,8	2,28	3,18	40,2
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	29,6	124
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
377	Пюре картофельное	180	2,86	7,2	10,4	126
Итого:			22,76	20,84	74,49	663,3

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,80	5,00	8,00	101,00
Всего:			84,42	82,17	309,52	2562,42

Неделя 2 День 3

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

225	Каша пшениная вязкая	205	6,48	7,68	57,16	291,6
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:			19,06	21,68	93,43	610,61

Обед

104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	13,8	61,75
325	Азу	100	10,3	10,7	4	284
157	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,06	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
152	Картофель отварной с маслом	180	4,9	9,25	18,5	177
Итого:			25,12	25,31	98	814,75

Полдник

462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
366	Птица отварная	90	9,96	10,06	22,2	157
82	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,7	61,6
Итого:			16,66	16,56	70,5	381,5

Ужин

362	Жаркое из сердца	260	12,25	13,02	18,12	280
157	Овощи консервированные отварные	63	1,8	2,28	3,18	40,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,425	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			19,75	16	69,865	545,1

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,80	5,00	8,00	101,00
Всего:			86,53	84,57	339,91	2455,16

Неделя 2 День 4

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

282	Запеканка рисовая с творогом	170	9,54	8,01	40,5	304,7
70	Бутерброд с маслом	36	3,98	8,1	12,17	133,51
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:			19,12	19,41	88,57	634,81

Обед

113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	7,57	14,6	145,75
328	Жаркое по-домашнему	250	11,5	17,87	32,25	383,75
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			22,22	26,3	109,09	821,5

Полдник

465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,2	9,77	12,6	155,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
Итого:			14,3	12,67	48,3	346,2

Ужин

53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
289	Вареники ленивые	160	12,05	11,85	20,07	265,5
482	Кисель из кураги	200	1	0,06	30,08	124
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,3	58,5
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			19,65	16,11	86,99	602,4

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Итого:			5,8	5	8	101
Всего:			81,25	79,51	341,07	2508,11

Неделя 2 День 5

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
---	--------------------	--------------	-------	------	----------	---------------

Завтрак

301	Рыба, запеченная с яйцом	150	10,05	5,8	22,75	253
63	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,7	12,8	12,17	190,51
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,12	6,16	94,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,3	13,8	94
Итого:			27,95	29,47	105,32	875,31

Обед

95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	9,42	16,95	175
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,15	10,45	5,06	202
258	Макароны отварные с овощами	150	1,5	3,52	35,25	157,5
148	Овощи свежие (квашеные) порциями	60	0,42	0,06	1,4	6,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого:			26,32	24,65	129,3	870,5
Всего:			54,41	54,14	234,74	1748,01

Анализ выполнения натуральных норм питания в школе-интернате ст. Казанская 7-11 лет

	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
Белки	77	84	94	79	89	55	86	84	84	81	54	79
Жиры	79	83	99	77	85	60	85	82	85	80	54	79
Углеводы	335	360	346	340	353	230	326	310	347	341	235	319
Калорийность	2350	2570	2561	2360	2619	1668	2455	2562	2473	2508	1748	2352