

СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального
отдела Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Иркутской области,
в г.Зиме и Зиминском районе, г. Саянске

Крайнева Т.А. _____
« 20 » _____ 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ СКШИ 6 Зима
Коваленко Г.С.
« 26 » _____ 2016 г.

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Специальная (коррекционная) школа – интернат № 6 г. Зима»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ В ГОКУ СКШИ № 6 г. Зима (14-дневное)

Питание 5-ти разовое

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет.

Составила: Технолог Пыткина А.Л.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор специальной (коррекционной) школы № 6 для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья

Г.С. Коваленко

2016

Г.з.спективное привязное 14-дневное меню питания детей сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки			Углеводы	Ккал	минеральные вещества					витамины				
		(в граммах)					Са	Мг	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A
Завтрак:																
Каша молочная рисовая	200	11	15	66	201	27,61	9,385	0,31	148			0,6	0,6	0,3		
Каша с молоком	200	4	4	27	149	120,7	10,88	2,93	195	1,2		0,52	0,02	0,009		1
Бутерброд с сыром "Российский", маслом сливочным	40/20/10	9	16	21	311	28,2	16	3			0,01	0			0,06	
Итого :		24	35	114	661	176,51	36,265	6,24	343	1,2	0,01	1,12	0,62	0,309	0,06	1
Обед:																
Маринад овощной	80	1	8	10	110	41,25	7,51	0,1	52,3		0,01	0,16			0,02	
Борщ со сметаной с мясом отварным	250/10/25	6	10	39	242	56	8,16	0,23	62	1,2		10,9	0,21	0,26		
Шницель из говядины с томатным соусом	100/50	16	11	34	216	173,57	6,71	0,3	100,3			0,31			0,21	2,15
Макаронные изделия отварные	150	6	10	29	203	16,7	2,2	1,1	129,1	2	0,02	3,4	0,41			
Кисель из кураги	200	1	0	0	152	15	2	0	26			10		0,02		
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	9	9,5	1,4	19			0				
Хлеб пшеничный	100	2	0	16	71	27	46	3	41			0		0,021		
Итого :		34	39	139	1048	338,52	82,08	6,13	429,7	3,2	0,03	24,77	0,62	0,301	0,23	2,15
Полдник:																
Ватрушка с творогом	75	16	5	40	261	10,1	6,09	0	30,1			0	0,1			
Молоко (кипяченое)	200	6	6	10	116	32	18	0,4	52	0,2		33		0,03		2
Груша	300	1	1	0	105	216	21,92	0,1	300			1,04				
Итого :		23	12	50	482	258,1	46,01	0,5	382,1	0,2	0	34,04	0,1	0,03	0	2
Ужин:																
Сельдь соленая (филе)	50	0	0	14	79											3,9
Печень по-строгановски	80	11	11	5	162	113,57	38,61	0,58	153,52			1,3	0,29			
Картофельное пюре	200	6	10	37	238	24,38	20,91	0,66	164,18		0,08	1,5				
Чай с сахаром	200	2	2	18	86					2,5			0,23	0,4		
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71											
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	18	19	2,8	48			0				
Итого:		23	23	101	690	155,7	78,52	4,03	365,7	2,5	0,03	2,8	0,52	0,4	0	3,9
Пажити:																
Сок яблочный	200	6	5	23	118	240	28	0,2	260		0,01	2,5	0,2			0,5
Печенье	20	2	4	16	57											
Итого:		8	9	39	175	240	28	0,2	260	0	0,01	2,5	0,2	0	0	0,5
Итого за день:		112	118	443	3056	1168,83	270,875	17,1	1780,5	7,1	0,08	65,23	2,06	1,04	0,29	9,55

26.08.16.

Директор школы

Коваленко Г.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6
с.Зима в 2015г

II день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Каша молочная геркулесовая жидкая	200	10	14	39	292	80,4	109	7,2	0,2	1,5			0,2		0,14	
Чай с молоком	200	2	2	18	86	86	129	39,54	0,05		0,06	0,35		0,09		
Бутерброд с сыром "Голландский"	40/20	9	9	48	231	130,5	167	20,5	0,14			0,4			1	
Итого:		21	25	105	609	297	405	67,24	0,39	1,5	0,06	0,75	0,2	0,09	0,14	1
Обед:																
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	80	1	5	4	62											
Солинка по-домашнему со сметаной и грибами	250/10/25	13	14	23	260	48,61	85,4	18,34	0,65		0,02	0,54		0,46		
Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	15	18	10	243	144,2	81,2	5,21	1,06			2,83			3	
Картофель отварной	200	4	12	28	232	33,7	162,1	0,5	0,34	2,8		0,8	0,42		0,23	
Компот из сухофруктов с шиповником	200	0	0	23	87						0,03					
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	39	46	2,08			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	16	9,5	1,4			0				
Итого:		40	49	129	1081	297,71	435,8	107,65	6,29	3,82	0,05	8,76	0,42	0,46	0,23	3
Полдник:																
Ванны со ступенным молоком	50/15	7	6	226	168	140	170	28	0			0,14	0,1			
Сок персиковый	200	1	7	11	137	32	82	18	0		0,03	33			3	
Апельсин	250	0	0	10	106	0,04	1	0,3	0,35			0				
Итого:		8	13	247	411	172,04	253	46,3	0,35	0	0,03	33,14	0,1	0	0	3
Ужин:																
Огурец свежий долькой	50	1	0	2	7											
Рулет мясной с омлетом и соусом томатным	90/25	16	17	9	232	63	120	5,5	2,2	1,2		0,2		0,06	2,9	
Рис припущенный	180	8	5	45	241	52,51	95	25,38	0,42			14,93	0,21		3,4	
Компот из чернослива	200	1	0	28	108	65	94,23	9	2	1,3	0,02	3				
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54											
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	27	47	46	0			0				
Итого:		30	22	111	713	207,51	356,23	85,88	4,62	2,5	0,02	18,13	0,21	0,06	0	6,3
Поздний ужин:																
Пирожок	40	2	1	32	40	19,36	41,36	4,18	0	1		0				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	5	23	138	150	210	20	0,2			1			4,1	
Итого:		8	6	55	178	169,36	251,36	24,18	0,2	1	0	1	0	0	0	4,1
Итого за день:		107	115	647	2992	1143,62	1701,39	331,25	11,85	8,82	0,16	61,78	0,93	0,61	0,37	17,4

26.08.16.

Директор

К. Коваленко И.В.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

III день

Наименование блюд	Вода	Белок (в граммах)	Жиры	Углеводы	Кал	минеральные вещества							
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1
Завтрак:													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	6	18	130	150,36	16,9	0,05	190			0,05	
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	27	149	120,7	20,88	1,3	132	2,1		0,52	
Яйцо отварное	40	5	5	0	175	1,2	0,023	0	0,6				0,24
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4	10	48	194	104	5	0,12	7			0,28	
Итого:		22	25	93	648	376,26	42,803	1,47	329,6	2,1	0	0,85	0,24
Обед:													
Салат из отварной свеклы с сыром	80	4	9	7	48	38,12	3,15	0	51,7			10,2	
Суп картофельный с сайрой консервированной и гречками	250/25/25	11	10	19	271	76	2,16	0	95		0,03	5,2	0,3
Фрикадельки мясные с соусом сметанным	160	16	12	13	268	138,1	6,81	1,83	62,1	3,1		0	
Каша гречневая	180	10	6	23	256	16,7	12,2	0,11	132			0,4	
Компот из свежих яблок	200	0	0	22	81	65	9	0	100	0,1	0,01	3	0,5
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	46	3	66			0	
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	20			0	
Итого:		48	37	125	1121	319,92	88,82	6,34	526,8	3,2	0,04	18,8	0,8
Подник:													
Булочка "Янтарная"	50	3	6	48	234	8,23	9,8	0,1	18,26		0,01		0,29
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	6	5	2	128	32	8	0,4	62			12,3	
Банан	250	2	2	10	118	3,48	0	0,05	6,25			5,6	
Итого:		11	13	60	480	43,71	17,8	0,55	86,51	0	0,01	17,9	0,29
Ужин:													
Зеленый горошек консервированный	50	0	0	14	79								
Голубцы со сметанно-томатным соусом	80/50	14	16	21	234	3,57	11,5	1,5	5,21			3,88	
Картофель тушеный в молоке	200	6	17	27	238	58,23	36,8	0,2	192,1	2,1	0,06	1,7	0,5
Компот из изюма	200	0	0	14	128	46,3	5,5	0,04	181,2			3,7	
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71								
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	18	19	0,8	21			0	
Итого:		24	33	103	804	126,1	72,8	2,54	399,51	2,1	0,06	9,28	0,5
Наужин:													
Сок виноградный	200	6	5	23	118	10,1	6,09	0	12,9		0,02	1	0,3
Зефир	40	1	2	26	64	240	28	0,2	340			1,1	
Итого:		7	7	49	182	250,1	34,09	0,2	352,9	0	0,02	2,1	0,3
Итого за день:		112	115	430	3235	1116,09	256,313	11,1	1695,32	7,4	0,13	48,93	2,13

26.08.16. Директор / С. Коваленко Т.С.

Перспективное дисциплине 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г

IV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор	минеральные вещества						
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C
Завтрак:												
Запеканка из творога с соусом из кураги	150/25	37	12	18	285	3,4	7,2	0,2	105,1	2,1		
Чай с сахаром	200	0	0	17	169	100	3,7	1,41	120		0,03	0,05
Бутерброд с сыром "Российский"	40/20	9	8	49	191	46,3	15,5	0,048	59,1			3,7
Итого:		46	20	84	645	149,7	26,4	1,658	284,2	2,1	0,03	3,76
Обед:												
Салат из свежих огурцов	80	1	5	4	59	54	12	0,5	84			2,7
Суп картофельный с горохом и гречками	250/25	6	9	38	242	196,32	21,08	0,08	134,1	1,6	0,01	5,76
Котлета куриная с маслом сливочным	100/5	15	20	12	279	100,8	10,4	0,32	134,7			0,04
Овощи тушеные	200	1	7	18	243	3,7	0,5	0,34	5,1	1,3	0,01	0,8
Напиток из шиповника	200	1	0	29	108	27	46	3	51			0
Хлеб ржаной	50	2	0	12	54							
Хлеб пшеничный	100	5	0	4	143	9	9,5	1,4	15			0
Итого:		31	41	117	1128	390,82	99,48	5,64	423,9	2,9	0,02	9,3
Полдник:												
Пирожок печеный с колбасой	75	2	22	39	259	1,85	0,3	0	3,4			0
Чай с молоком сгущенным	200	2	2	19	86	32	18	0,4	5,9	1,9		33
Яблоко	250	1	1	31	135	160	18	0,42	200		0,02	12,6
Итого:		5	25	89	480	193,85	36,3	0,82	209,3	1,9	0,02	45,6
Ужин:												
Помидор свежий долькой	50			4	62				23			
Плов с говядиной	200	16	18	46	512	22,87	13,6	0,01	36		0,01	0
Сок мультифрукт	200	0	0	24	97	169,95	10,7	0,05	201,6	3		0,75
Хлеб ржаной	50	2	0	12	54	65	9	2	81			3
Хлеб пшеничный	60	2	0	17	71	73,3	33,67	0,67	100			0
Итого:		20	18	103	796	331,12	66,97	2,73	441,6	3	0,01	3,75
Полужин:												
Напиток кефиромолочный "Йогурт"	200	6	6	10	138	113,52	18,61	0,58	135,25	1,2		1,2
Щишкка "Московская"	50	4	3	31	60	0	15,85	0,9				0,05
Итого:		10	9	41	198	113,52	94,46	1,48	135,25	1,2	0	1,25
Итого за день:		112	113	434	3247	1179,01	263,61	12,328	1494,25	11,1	0,08	63,66

Директор  Коваленко Т.С.
26.08.16.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

У день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	
Завтрак:													
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	16	13	5	298	187,8	50	1,92	207,1	3,1		0,08	
Какао с молоком	200	4	4	28	149	19,36	4,18	0,87	23,6		0,02	0	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром "Голландский"	40/10	4	10	49	195	120,7	30,88	2,93	134,2			0,52	
Итого:		24	27	82	642	327,86	85,06	5,72	364,9	3,1	0,02	0,6	
Обед:													
Маринад овощной	80	1	8	8	105	47,1	7,8	0	64,1			0,7	
Суп-лапша домашняя с курицей	250/30	9	11	20	211	58,26	13,11	0,7	178,2		0,035	2,45	
Говядина, тушенная с капустой	200	19	13	11	462	120,7	17,7	0,66	150,6			9,42	
Кисель из кураги	200	1	0	40	152	75	9	0,2	100,2	0,9		3	
Хлеб ржаной	50	2	0	12	54	27	46		37			0	
Хлеб пшеничный	100	5	0	31	143	9	9,5	1,4	41			0	
Итого:		37	32	122	1127	337,06	103,11	2,96	571,1	0,9	0,035	15,57	
Полдник:													
Сырники из творога со стуженным молоком	150/15	19	34	63	319	3,48	0	0,05	6,4			1,6	
Чай без сахара	200	0	0	17	57	24	3,5		54	3,8		24,75	
Груша	250	1	1	26	105	2,1	6,3	0	3,4			0	
Итого:		20	35	106	481	29,58	9,8	0,05	63,8	3,8	0	26,35	
Ужин:													
Кукуруза консервированная	50	5	1	9	123	56	2,3	1			0,3		
Куриные окорочка запеченные с маслом	80/5	12	12	3	291	130	0,5	1	150			0,5	
Картофель, тушенный с овощами	200	7	7	43	328	26,7	9,8	1	148,1		0,09		
Сок персиковый	200	0	0	17	59	3,7	0,5	0,34	5,1	2,6		0,8	
Хлеб ржаной	50	2	0	12	54						0,01		
Хлеб пшеничный	60	2	0	17	71	18	19		25			0	
Итого:		23	19	92	803	178,4	29,8	2,34	328,2	2,6	0,1	1,3	
Поздний ужин:													
Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	6	5	24	118	0,04	0,3	0,35	0,09	0,9		0,9	
Пряник	40	2	1	33	40	240	28		290			0,14	
Итого:		8	6	57	158	240,04	28,3	0,35	290,09	0,9	0	1,04	
Итого за день:		112	119	459	3211	1112,94	256,07	11,42	1618,09	11,3	0,155	44,86	

26.08.16.

Директор

Коваленко Т.В.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1
Завтрак:													
Каша молочная манная	200	9	11	48	222	118,7	35,4	0,5	125,12	2,6		1,25	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	0	0	16	169	113,52	18,61	0,58	120,5			0,15	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	40/20/10	9	16	48	266	46,3	15,5	0,64	54,8		0,03	3,7	
Итого:		18	27	112	657	278,52	69,51	1,72	300,42	2,6	0,03	5,1	0,4
Обед:													
Сельдь соленая (филе)	50	3	5	3	127	2	1,21	0,2	4			3,2	0,5
Свекольник со сметаной и гречками	250/10/25	7	11	26	255	56	28,16	1,41	174			2,25	
Биточки мясные с маслом сливочным	100/5	15	14	10	189	167,9	9,8	0,3	194		0,05	0,4	
Макаронные изделия отварные	180	6	10	39	149	3,7	0,5	0,34	5	1,8		0,8	0,9
Компот из шиповника	200	0	0	29	109								
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	46	3	41	1,6		0	
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	12			0	
Итого:		38	40	148	1026	265,6	95,17	6,65	490	3,4	0,05	6,65	1,4
Полдник:													
Коржик песочный	50	6	6	41	209	0,08	0,6	0,7	1,2			0	
Сок минеральный	200	6	6	10	116	180	1,92	0,1	240	1	0,02	1,04	0,2
Банан	250	2	2	20	168	68	26	0,6	100			44	
Итого:		14	14	71	493	248,08	28,52	1,4	341,2	1	0,02	45,04	0,2
Ужин:													
Огурец свежий	50	0	0	3	6	0,1	0,1	0,02	0,9		0,01	0,3	0,3
Рудец картофельный с мясом	200/10	24	20	42	588	1	0	1,1	200			0	
Чай с молоком	200	2	2	18	86	75	9	0,2	195	3	0,02	3	0,1
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54								
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	8	19	0,8	15			0	
Итого:		30	22	90	805	84,1	28,1	2,12	410,9	3	0,03	3,3	0,6
Поздний:													
Булочка творожная	50	5	4	9	48	45			65				
Напиток кисломолочный "Биофидок"	200	6	12	18	135	120	20	0,2	150	2,1		2,1	
Итого:		11	16	27	183	165	20	0,2	215	2,1	0	2,1	0
Итого за день:		111	119	448	3164	1041,3	241,3	12,09	1697,52	12,1	0,13	62,19	2,6

26.08.16.

Директор



Коваленко Т.В.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6
г.Зима в 2016г

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кисл.	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Каша молочная "Дружба"	200	14	13	31	253	3,2	5,77	0,19	3,7	2,3						
Чай с лимоном	200	2	2	18	198	286,23	39,54	0,05	301,6			0,35		0,7	2	
Бутерброд с колбасой отварной	40/20	6	7	38	169	19,36	4,18	0,87	23,4		0,02	0				
Итого:		22	22	87	620	308,79	50,49	1,11	328,7	2,3	0,02	0,35	0	0,7	2	
Обед:																
Зеленый горошек консервированный	50	5	4	13	177	54	17	0,5	64			3,7				
Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной и грибами	250/10/25	4	6	13	183	79,2	2,37	0,03	84		0,01	0,53			0,005	
Гуляш из говядины	160	15	14	7	274	173,57	4,71	0,3	196	1,3		0	0,09		0,9	
Каша гречневая	150	4	5	28	182	26,7	9,8	0,5	41		0,02	5,8		0,7		
Компот из свежих груш	200	0	0	29	108	75	9	0,2	95	2,9		3				
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	46		37			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	3	143	9	9,5	1,4	16			0				
Итого:		35	29	104	1121	444,47	93,38	2,93	533	4,2	0,03	13,03	0,09	0,7	0,005	0,9
Полдник:																
Пирожок печеный со свежей капустой	75	15	8	36	257	32	18		54		0,03	33				
Чай с молоком густым	200	1	7	11	110	38,23	9,8	0,1	51	1,5			0,02		0,08	1,3
Яблоко	240	1	1	20	135	3,48	0	0,05	5,1			1,6		0,06		
Итого:		17	16	67	502	73,71	27,8	0,15	110,1	1,5	0,03	34,6	0,02	0,06	0,08	1,3
Ужин:																
Икра кабачковая консервированная	80	1	8	10	110						0,02					
Рыба запеченная в молочном соусе	160	13	27	12	302	50	0,5	1	70			1,5				
Картофельное пюре	200	6	13	27	290	62,2	0,3	0,1	187	2,1	0,04	10,5		1,2		
Сок мультифруктовый	200	0	0	23	87	43	5,24	0,02	62			0	0,06		0,01	
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	15	2	0	31			10			1,01	
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	18	19	2,8	24			0				
Итого:		23	40	89	804	188,2	27,04	3,92	374	2,1	0,06	22	0,06	1,2	0,01	1,01
Поздний:																
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6	5	23	118						0,01				0,06	
Зефир	40	8	6	14	64	180	28		240			1,12	0,01			
Итого:		14	11	37	182	180	28	0	240	0	0,01	1,12	0,01	0	0,06	0
Итого за день:		111	118	384	3229	1195,17	226,71	8,11	1585,8	10,1	0,15	71,1	0,18	2,66	0,155	5,21

26.08.16. Директор  Новикова Н.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

VIII день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Са	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Каша молочная ячневая	200	9	10	36	317	159	14,89	0,69	178			1,36		0,1		
Какао с молоком	200	4	4	28	149	1	0	1,1	1,6		0,032	2,5	0,1		0,14	
Бутерброд с сыром "Российский" и маслом сливочным	40/20/10	7	8	49	186	46,3	15,5	0,048	54,1			3,7				
Итого:		20	22	113	652	206,3	30,39	1,838	233,7	0	0,032	7,56	0,1	0,1	0,14	
Обед:																
Салат из свежих огурцов	80	1	5	4	67	41,25	27,51	0,1	62,7			7,16				
Суп картофельный с пшеном и гречками	200/25	5	4	20	206	24,19	8,45	0,62	38,1			12,67	0,09		0,09	
Зразы с яйцом и маслом сливочным	100/5	25	18	19	276	123,27	1,35	1,58	137,1	3,5		0		0,05	1	
Сложный гарнир (картофель отварной+капустга тушеная)	200	4	8	22	228	28,12	30,17	0,37	137,1		0,034	5,04	0,01	0,01	0,07	
Кисель из кураги	200	1	0	30	152					1,02		10			0,9	
Хлеб ржаной	50	2	0	12	54	27	46	3	31,7			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	31	143	9	9,5	1,4	12			0				
Итого:		43	35	138	1126	252,83	122,98	7,07	418,7	4,52	0,034	34,87	0,1	0,06	0,16	
Полдник:																
Булочка "Дорожная"	50	18	10	35	274	32	18	0,4	54						0,01	
Молоко(кипяченое)	200	2	2	19	86	105		2	151	0,6		3	0,02		0,05	
Груша	300	1	1	26	125	216	21,92	0,1	254		0,01	1,04		0,01		
Итого:		21	13	80	485	353	39,92	2,5	459	0,6	0,01	4,04	0,02	0,01	0,01	
Ужин:																
Помидор свежий	50	1	0	4	22											
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	12	32	43	584	15,8	11,3	0,2	225,4		0,03	13,2				
Чай с сахаром	200	0	0	17	57					2,9						
Хлеб ржаной	50	2	0	12	54											
Хлеб пшеничный	60	2	0	17	71	73,3	33,67		101,2			0				
Итого:		17	32	93	788	89,1	44,97	0,2	326,6	2,9	0,03	13,2	0	0	0	
Навзний:																
Сок виноградный	200	6	12	10	138	250			270		0,01				0,05	
Пряник	40	4	5	32	54	48	8	0,2	51	2		2,6				
Итого:		10	17	42	192	298	8	0,2	321	2	0,01	2,6	0	0	0,05	
Итого за день:		111	119	466	3243	1199,23	246,26	11,808	1759	10,02	0,116	62,27	0,22	0,17	0,31	

26.08.16. Директор *К. Коваленко Т.С.*

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе
№ 6 г.Зима в 2016г.

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Суп молочный с рисом	250	8	9	24	213	150	20,97	0,81	170			1,35	0,5			
Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	86	2,4	0,05	0,02	4,9	2,4		0		0,25		
Яйцо отварное	40	5	4	0	175	19,36	4,18	0,87	29,7		0,02	0			0,3	
Бутерброд с сыром "Голландский"	40/20	6	6	48	169	46,3		0,048								
Итого:		21	20	90	643	218,06	25,2	1,748	204,6	2,4	0,02	1,35	0,5	0,25	0,3	
Обед:																
Икра из моркови	80	1	4	3	59	12,2	0,5	0,25	20,2			3,5				
Борщ со сметаной	250/10	6	6	43	342	4,43	9,72	1,76	6,43		0,03	4,5				
Рулет рыбный с омлетом и маслом сливочным	100/5	16	16	16	309	122,87	23,68	0,01	161,87	3,4		0		0,23	1	
Картофель отварной	200	4	10	25	226		1,35	0,03				2,7	0,02			
Компот из сухофруктов с лимонным	200	0	0	27	87	75	9	0,2	167		0,01	3			0,9	
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	46	3	41			0				
Хлеб пшеничный	100	2	0	16	105	9	9,5	1,4	12			0				
Итого:		31	36	141	1182	250,5	99,75	6,65	408,5	3,4	0,04	13,7	0,02	0,23	0,9	
Водяник:																
Вареники лепные из творога со ступенным молоком	150/15	27	16	41	273	37,83	18,85	0,9	51,2	0,9		0,05				
Чай без сахара	200	0	0	16	57	216		0,1	361		0,02	1,04		0,6		
Банан	250	2	1	20	158	68	26	0,6	84			44				
Итого:		29	17	77	488	321,83	44,85	1,6	496,2	0,9	0,02	45,09	0	0,6	0	
Ужин:																
Кукуруза консервированная	50	5	3	4	156	45	3,1		0,2		0,01				0,5	
Шницель из мяса с маслом сливочным	80/5	14	17	13	287	292,5	3,4	0,03	321,2			0				
Рис отварной	200	5	10	26	228	36	8,5	1,54	54			0,8			1,02	
Сок яблочный	200	0	0	29	109					2,6				0,5		
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54						0,06					
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	105	23,3			49,1			0				
Итого:		23	27	95	783	351,82	11,9	1,57	424,3	2,6	0,07	0,8	0	0,5	0	
Полужин:																
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	4	23	118	150			162	1						
Печенье	20	1	1	16	97	18	28		20		0,01	4	4		0,05	
Итого:		7	5	39	215	18	28	0	20	0	0,01	4	0	0	0,05	
Итого за день:		111	105	442	3311	1160,21	209,7	11,568	1593,6	9,3	0,16	64,94	0,52	1,58	1,25	

26.08.16.

Директор Коваленко Т.В.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 13 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Са	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Омлет с сыром	150/5	21	26	14	251	109,57	11,5	1,5	159,7		0,01		0,26		0,12	
Чай с лимоном	200	0	0	16	245	16,7	12,2	0,11	148,2	2,3		3,4				
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	8	13	79	174	2,4	8,55	0,22	10,8			0,47	0,25		2	
Итого:		29	39	109	670	122,67	32,25	1,83	318,7	2,3	0,01	3,87	0,26	0,21	0,12	
Обед:																
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	80	2	3	9	68	39,06	22,96	0,46	53			0,8				
Суп картофельный с колбасой и грибами	250/30/25	9	9	28	291	105,5	20,84	1,99	152,3		0,03	0,5		0,06		
Котлета мясная с маслом сливочным	100/5	15	10	11	212	100,89	16,68	0,3	115	2,3		2,88				
Макаронные изделия отварные	180	5	7	32	209	28,12	30,17	0,37	32		0,01	5,04	0,9		0,4	
Напиток из шиповника	200	1	0	29	152	15	2	0	19			10				
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	12	3	34			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5		16			0				
Итого:		39	29	150	1129	324,57	114,15	6,12	421,3	2,3	0,04	19,22	0	0,9	0,06	
Полдник:																
Пирожок печеный с мясом	75	18	8	39	326	66	11	0,1	74,3		0,02	1,04				
Чай с молоком сгущенным	200	0	0	16	57	68	26	0,6	71	2,4			0,5		2,6	
Апельсин	300	1	0	25	105	2,1	6,3	0	3,9			34				
Итого:		19	8	80	488	136,1	43,3	0,7	149,2	2,4	0,02	35,04	0,5	0	0	
Ужин:																
Огурец свежий долькой	30	1	0	3	62								0,5			
Азу с говядиной	200	15	15	28	465	113,52	18,61	0,58	134	0,9		0,15		0,01		
Сок мультифруктовый	200	2	1	18	86	200	7,21	0,41	225,63			0,18	0,1			
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	25	9		39						2	
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	105	53,3			74,1			0				
Итого:		22	16	76	772	391,82	34,82	0,99	472,73	0,9	0	0,33	0,6	0	0,01	
Пажин:																
Напиток кисломолочный Бифидок	200	6	11	9	138	70	2,85	0,7	100	1,2		3		0,03		
Сдоба обыкновенная	50	4	4	26	48	0	0,9									
Итого:		10	15	35	186	70	2,85	1,6	100	1,2	0	3	0	0,03	0	
Итого за день:		119	107	450	3245	1045,16	227,37	11,24	1461,93	9,1	0,07	61,46	1,36	1,14	0,19	

26.08.16.

Директор *С. Коваленко Т.С.*

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

XI день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Каша молочная манная	200	9	10	48	222	103,57	11,5	1,5	192,4			3,88	0,01	0,06		2
Какао с молоком	200	4	3	27	149	16,7	12,2	0,11	150,4	1,2	0,01	3,4			0,09	
Бутерброд с колбасой отварной	40/20	6	6	48	281	2,4	0,05	0,02	15,7							
Итого:		19	19	123	652	122,67	23,75	1,63	358,5	1,2	0,01	7,28	0,01	0,06	0,09	2
Обед:																
Салат из отварных овощей	80	1	2	7	105	39,06	22,96	0,46	59,06			0,8				
Суп с клецками, курицей и гречками	250/30/25	12	11	26	287	105,5	20,84	1,99	125,5		0,01	0,5		0,02		5
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	190	15	12	10	241	100,89	16,68	0,3	115,89			5,88	0,3			
Картофель тушеный в молоке	200	4	10	25	226	28,12	30,17	0,37	38,12	2,3	0,01	5,04			0,06	
Компот из чернославя	200	0	0	23	87	15	2	0	25			10				
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	15		37			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	4	1,4	19			0				
Итого:		39	35	132	1143	324,57	111,65	4,52	419,57	2,3	0,02	22,22	0,3	0,02	0,06	5
Полдник:																
Оладьи с соусом шоколадным	80/50	11	16	53	313	216	21,92	0,1	256		0,01	1,04				
Чай с молоком	200	0	0	16	57	68		0,6	88			0	0,06		0,2	
Груша	250	0	0	10	94	2,1	6,3	0	3,1			24				
Итого:		11	16	79	464	286,1	28,22	0,7	347,1	0	0,01	25,04	0,06	0	0,2	0
Ужин:																
Горошек зеленый консервированный	50	3		9	102	29,1	12,8	0,56	65,1			0,5				0,01
Куриные окорочка запеченные с маслом	80/5	26	23	2	296	113,52	8,61	0,58	133,52			0,15		0,05		
Капуста тушеная	200	7	11	17	281	12	7,21	0,41	122	2,3	0,01	0,18	0,2			
Сок персиковый	200	0	0	29	109	25	9	2	85			3		0,01		3
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54								0,3			
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3	33,67	0,67	63,3			0				
Итого:		37	34	75	811	203,82	58,49	3,66	353,82	2,3	0,01	3,33	0,5	0,06	0	3
На ужин:																
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6	4	23	118	150	2,85	0,7	190	1,2		2,1			0,01	
Зефир	20	1	1	16	87	0										
Итого:		7	5	39	205	150	2,85	0,7	190	1,2	0	2,1	0	0	0,01	0
Итого за день:		113	109	448	3275	1087,16	224,96	11,21	1668,99	7	0,05	59,97	0,87	0,14	0,36	10

26.08.16. Директор Коваленко Т.В.

Перспективное суточное 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

XII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	минеральные вещества						витамины				
						Са	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Каша молочная "Дружба"	200	16	28	34	283	103,57	11,5	1,5	206,5	2,1			0,3		0,19	3
Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	86	16,7	12,2	0,11	42,1							2
Бутерброд с маслом сливочным, сыром "Российский"	40/10	3	9	21	144	2,4	0,05	0,02	10,5		0,01			0,29		
Яйцо отварное	40	6	4	28	135	160,2	8,5	0,2	230,4			0,47				
Итого:		27	42	101	648	282,87	32,25	1,83	489,5	2,1	0,01	0,47	0,3	0,29	0,19	5
Обед:																
Сельдь соленая (филе)	80	1	4	3	127	39,06	22,96	0,46	49,06		0,02	0,8				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и гречками	250/10/25	5	8	20	223	105,5	20,84	1,99	135,2			0,5		0,1		
Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	15	15	11	279	100,89	16,68	0,3	20,89		0,01	5,88	0,01			
Картофельное пюре	200	4	10	25	226	28,12	20,17	0,37	130,17	2,5		5,04			0,06	
Кисель из кураги	200	1	0	29	152	15	2	0	30			10				
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27	6	0,5	37			0		0,09		0,04
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	79	9	9,5		19			0				
Итого:		33	37	129	1140	324,57	98,15	3,62	421,32	2,5	0,03	22,22	0,01	0,19	0,06	0,04
Полдник:																
Будочка творожная	50	11	3	40	200	152	0,92	0,1	162		0,01	1,04				
Молоко (кипяченое)	200	6	5	10	126	68	6	1,2	78			0	0,02		0,01	
Яблоко	300	1	0,5	30	135	2,1	6,3	0	3,1			34				
Итого:		18	8,5	80	461	222,1	13,22	1,3	243,1	0	0,01	35,04	0,02	0	0,01	0
Ужин:																
Помидор свежий долькой	50	1	0	3	52						0,01					
Колбаса по-ленинградски	120/5	13	5	11	345	13,52	18,81	0,58	23,52			0,15				
Каша гречневая	200	6	5	27	217	3	7,21	0,41	4	2,5		0,18		0,06		1,01
Чай с сахаром	200	0	0	16	57	25	9	2	135		0,01	3	0,09			
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54			0,5							0,05	
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3	33,67		163,3			0				
Итого:		24	10	84	796	94,82	68,49	3,49	325,82	2,5	0,02	3,33	0,09	0,06	0,05	1,01
Полужин:																
Сок апельсиновый	200	6	4	23	138	150	2,85	0,7	170			1,9		0,1		1,9
Пряник	40	4	4	16	64	0	15,85	0,9								
Итого:		10	8	39	202	150	18,7	1,6	170	0	0	1,9	0	0,1	0	1,9
Итого за день:		112	105,5	433	3247	1074,36	230,81	11,84	1649,74	7,1	0,07	62,96	0,42	0,64	0,31	7,95

26.08.16.

Директор Л. Коваленко Т.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальном (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

ХIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
Завтрак:																
Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/30	27	11	21	321	109,57	11,5	1,5	165,2		0,02	3,88		0,001	0,3	3
Чай с лимоном	200	0	0	16	169	16,7	12,2	0,11	129,1	1,2		3,4	0,02			
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	6	6	48	169	2,4	0,05	0,02	12,5							
Итого:		33	17	85	659	122,67	23,75	1,63	306,8	1,2	0,02	7,28	0,02	0,001	0,3	3
Обед:																
Салат из свежих огурцов	100	1	4	4	52	39,06	22,96	0,46	49,06			0,8	0,02			
Суп крестьянский со сметаной и гречками	250/10/25	5	7	27	268	105,5	20,84	1,99	125,5			0,5			0,01	1,4
Перец фаршированный мясным фаршем с соусом молочным	200	20	30	28	471	100,89	16,68	0,3	120,89	1,2	0,02	5,88				
Картофель отварной	150	6	2	23	125	56,3	12,5	0,6	82,1		0,01	2				
Компот из сухофруктов с шиповником	200	0	0	23	87	28,12	30,17	0,37	138,12			5,04		0,02		
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	15	2	0	20							0,8
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	27	46	2	37			0				
Итого:		33	41	123	1075	315,57	138,65	5,12	490,57	1,2	0,02	12,22	0,02	0,02	0,01	2,2
Полдник:																
Булочка домашняя	50	2	15	50	259	180	21,92	0,1	190	2,4		1,04			0,1	
Сок виноградный	200	0	0	16	57	68		0,6	78				0,02			1,5
Банан	250	2	3	20	168	2,1	6,3	0	3,1			40				
Итого:		4	18	86	484	250,1	28,22	0,7	271,1	2,4	0	41,04	0,02	0	0,1	1,5
Ужин:																
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	23	22	29	486	113,52	18,61	0,58	123,52			0,15				
Компот из свежих груш	200	1	0	28	108	2	37,9	0,41	3	2,4	0,01	0,18	0,02		0,01	5,1
Кукуруза консервированная	50	0	3	0	79	25	9	2	135		0,03					
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54									0,4		
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3		0,67	163,3			0				
Итого:		28	25	84	798	193,82	65,51	3,66	424,82	2,4	0,04	0,33	0,02	0,4	0,01	5,1
Поздний ужин:																
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	6	4	23	118	150	2,85	0,7	180	0,3		7,5			0,01	1,9
Щеченья	40	8	5	14	64	0										
Итого:		14	9	37	182	150	2,85	0,7	180	0,3	0	7,5	0	0	0,01	1,9
Итого за день:		112	110	415	3198	1032,16	258,98	11,81	1673,29	7,5	0,08	63,37	0,08	0,421	0,43	13,7

26.08.16.

Директор

Коваленко И.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 7 до 11 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

XIV день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E	
Завтрак:																	
Каша молочная ячменная	200	18	9	37	253	103,57	11,5	1,5	203,51	3,4		3,88			0,1	4	
Какао с молоком	200	7	2	18	198	95,2	12,2	0,11	134,12			3,4			0,12		
Бутерброд с сыром "Голландский", маслом сливочным	40/20/10	9	16	48	169	2,4	0,05	0,02	14,3								
Итого:		29	27	103	620	201,17	23,75	1,63	351,93	3,4	0	7,28	0	0	0,22	4	
Обед:																	
Маринад овсяной	55	5	7	13	177	39,06	22,96	0,46	49,06			0,8					
Суп-лапша домашняя с курицей	250/30	9	9	19	183	105,5	20,84	1,99	150,5	2,5		0,5				0,4	
Блиночки мясные с маслом сливочным	100/5	15	10	11	304	100,89	16,68	0,3	120,89		0,02	5,88	0,05		0,09		
Рис отварной	180	6	7	33	182	28,12	30,17	0,37	138,12					0,03			
Компот из изюма	200	0	0	24	108	15	2	0	20	3,4	0,01	10					
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	27			37			0				2,1	
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	19			0					
Итого:		42	33	141	1151	324,57	102,15	4,52	534,57	5,9	0,03	17,18	0,05	0,03	0,09	2,5	
Полдник:																	
Булочка "Российская"	30	2	4	41	247	16			26	3,1			0,05				
Сок персиковый	200	6	11	9	110	216	26	0,6	226						0,03		
Апельсин	250	1	0,5	30	135	2,1	6,3	0	3,1			34					
Итого:		9	15,5	80	492	234,1	32,3	0,6	255,1	3,1	0	34	0,05	0	0,03	0	
Ужин:																	
Горошек зелёный консервированный	30	2		5	101	23,4	12,5	0,56	114,3			0,3					
Рыба запеченная с маслом	120/5	14	11	6	370	113,52	18,61	0,58	123,52			0,15	0,06			0,3	
Рагу овощное	200	6	11	29	228		10,21	0,41		4,1		0,18		0,3	0,04		
Напиток из шиповника	200	0	0	16	87	25	10	2	35		0,02	3					
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54					1,1			0,1				
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3	33,67	0,67	163,3			0			0,04		
Итого:		24	22	78	810	191,82	72,49	3,66	321,82	5,2	0,02	3,33	0,16	0,3	0,08	0,3	
Полужин:																	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	4	23	118	150	2,85	0,7	190	2,3	0,01	3,2	0,06				
Зефир	20	2	3	31	81	0		0,9								4	
Итого:		8	7	54	199	150	2,85	1,6	190	2,3	0,01	3,2	0,06	0	0	4	
Итого за день:		112	104,5	456	3272	1101,66	233,54	12,01	1653,42	19,9	0,06	64,99	0,32	0,33	0,42	10,8	

Директор *Л. Коваленко Т.В.*

26.08.16.