

ПОТВЕРЖДАЮ:
И.О. Директора ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №10»
Д.С. Зайцева 2025

**Двухнедельное меню ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 10»
Для питания в лагере «Юный натуралист»**

С. Александровское 2025г.

Группы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1															
I день															
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	№ 14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	Сыр российский	20	4,64	6,00	0	72,8	№ 15	0,01	0,15	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
	Омлет натуральный	160	16,00	32,10	16,28	407,00	№ 210	0,44	0,14	0,03	0,00	65,37	87,18	0,03	5,68
	Горошек консервированный отливной	60/5	1,86	2,64	3,90	46,80	№ 131	0,01	7,10	0,05	0,00	3,90	99,54	33,60	0,59
	Кофейный напиток на молоке	200	3,58	2,68	28,34	151,80	№ 379	0,04	1,30	0,01	0,00	110,00	76,00	14,00	0,56
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141,00	13,33	0,00
		505,00	30,23	52,12	73,02	874,40		0,64	8,69	111,10	0,90	379,27	503,72	69,96	7,03
Итого за завтрак	Фрукты свежие (бананы)	200 (1 шт)	3,00	0,00	47,20	200,00	№ 338	0,50	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
Обед		200,00	3,00	0,00	47,20	200,00		0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80		0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,1	0,41
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	4,00	9,20	77,60	№ 88	0	3,09	0,01	0,00	27,68	48,48	16,42	1,032
	Плов из птицы	150/90	23,36	27,04	38,24	489,60	№ 291	0,06	1,00	46,08	0,00	43,30	191,3	45,6	2,1
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84	№ 349	0	0,00	0,00	0,00	7,74	0	1,62	0
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141	13,33	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40		0,02	0,40	0,02	0,60	17,60	23,5	5,6	0,02
Итого за обед		770,00	32,86	40,08	109,62	936,24		0,24	6,48	46,14	1,50	130,14	428,60	89,67	3,56
Итого за день!		1475,00	66,09	92,20	229,84	2010,64	0,00	1,38	30,13	157,24	2,40	533,62	949,55	173,61	14,15

[illegible]

3 день

Масло сливочное (порциями)	20	0,20	16,40	0,20	150,00	№ 14	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00
Каши вязкая молочная из хлопьев овсяных "геркулес"	200/10	10,01	17,55	53,69	413,40	№ 173	0,07	0,52	0,02	0	109,7	111,27	25,29	0,56
Сыр российский	20	4,64	6,00	0	72,8	№ 15	0,01	0,15	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
Кофейный напиток на молоке	200	3,58	2,68	28,34	151,80	№ 379	0,04	1,3	0,01	0	110	76	14	0,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141	13,33	0
	500,00	22,48	43,13	106,63	909,00		0,26	1,97	170,04	0,90	420,70	428,27	63,62	1,32
Погурт Фруктово-ягодный	200	5,81	5,01	8,00	106,00	№ 386	0,10	0,13	0,10	0,10	230,40	182,40	0,19	0,19
	200,00	0,72	0,73	15,36	72,92		0,5	14,96	0	0	21,21	17,23	13,98	3,56
Салата тушеная с яблоками	60	1,02	1,80	12,06	68,40	№ 141	0,014	3,74	8,64	2,429	27,19	24,78	11,45	0,947
Суп картофельный с бобовыми	200	2,06	4,28	19,08	131,00	№ 102	0	2,64	0,02	0	14,08	23,68	10,64	0,48
Запеканка картофельная с мясом	150/90	27,39	31,33	26,19	496,48	№ 284	0,016	17,23	0,21	0	36,1	70,05	61,55	3,38
Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84	№ 349	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	0,00	1,62	0,00
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141	13,33	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40		0,02	0,40	0,02	0,60	17,60	23,5	5,6	0,02
	770,00	37,67	38,47	116,45	976,12		0,19	24,01	8,90	3,93	125,71	283,01	104,19	4,83
	1470,00	60,87	82,33	238,44	1958,04	0,00	0,95	40,94	178,94	4,83	567,62	728,51	181,79	9,71

4 день

Мясо свиное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	№ 14	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
Сыр российский	20	4,64	6,00	0	72,8	№ 15	0,01	0,15	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
Булет натуральный	160	16,00	32,10	16,28	407,00	№ 210	0,44	0,14	0,03	0,00	65,37	87,18	0,03	5,68
Горюхи консервированный	60/5	1,86	2,64	3,90	46,80	№ 131	0,01	7,10	0,05	0,00	3,90	99,54	33,60	0,59
Кефир на молоке	200	3,76	3,20	26,74	150,80	№ 382	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141,00	13,33	0,00
	505,00	30,41	52,64	71,42	873,40		0,64	8,69	111,10	0,90	391,27	517,72	69,96	7,03
Мороженое	100 (1 шт)	3,20	3,50	21,30	124,20		0,03	0,40	0,03	0,05	136,00	101,00	17,00	3,56
	200,00	0,80	0,00	25,20	104,00		0,50	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
Вера кабачковая	60	0,91	3,01	4,69	49,00		0,03	7,19	0	0,5	17,43	18,25	7,97	0,2
Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,04	23,20	154,80	№ 108/109	0	2,64	0,016	0	14,08	23,68	10,64	0,48
Гарбузи 2-й вариант с соусом	90/50	10,41	17,15	15,50	257,81	№ 279	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96
Каши гречневая рассыпчатая	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00	№ 171	0,22	0	0,01	0	13,29	185,21	3,56	2,19
Кисель из сухофруктов	180	0,36	0,00	35,42	143,10	№ 354	0,016	0,68	52,74	0,7	44,19	34,02	20,84	1,2
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141	13,33	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40		0,02	0,40	0,02	0,60	17,60	23,5	5,6	0,02
	830,00	29,69	36,86	168,09	1127,11		0,49	11,76	91,79	2,70	173,49	532,36	83,54	5,05
	1335,00	60,10	89,50	239,51	2000,51	0,00	1,13	20,45	202,90	3,60	564,76	1050,08	153,50	12,08

Неделя 2

6 день

Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
Сыр российский	20	4,64	6,00	0	0,01	0,15	0,00	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
Сметана натуральная	160	16,00	32,10	16,28	0,44	0,14	0,00	0,03	0,00	65,37	87,18	0,03	5,68
Кукуруза консервированная	60/5	1,32	1,88	5,40	0,01	7,10	0,00	0,05	0,00	3,90	99,54	33,60	0,59
Отварная фасоль на молоке	200	3,76	3,20	26,74	0,04	1,30	0,00	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	0,14	0,00	0,00	0,01	0,90	23,00	141,00	13,33	0,00
	505,00	29,87	51,88	72,92	0,64	8,69	0,00	111,10	0,90	391,27	517,72	69,96	7,03
Фрукты свежие (бананы)	200 (1 шт)	3,00	0,00	47,20	0,5	14,96	0	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	200,00	3,00	0,00	47,20	0,50	14,96	0,00	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
Огурцы свежие	60	0,48	0,00	2,04	0,02	6,00	0,00	0,00	0,00	17,00	24,00	14,00	6,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	0,02	1,60	0,00	0,02	0,00	30,26	37,00	1,20	0,02
Рис из отходы	150/90	18,36	22,20	25,07	0,16	10,20	0,00	0,01	0,00	33,78	212,00	45,02	6,76
Консерв из свежих яблок	180	0,11	0,00	27,11	0,01	1,44	0,00	9,00	0,18	14,76	12,42	3,40	0,90
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	0,14	0,00	0,00	0,01	0,90	23,00	141	13,33	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	0,02	0,40	0,00	0,02	0,60	17,60	23,5	5,6	0,02
	770,00	27,54	27,18	105,86	0,37	19,64	9,06	9,06	1,68	136,40	449,92	82,55	13,70
	1475,00	60,41	79,06	225,98	1,51	43,29	120,16	2,58	551,88	984,87	166,49	24,29	

7 день.

Масло сливочное (порциями)	20	0,20	16,40	0,20	150,00	№ 14	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00
Ваниль ванильная молотая из риса	200/10	7,80	14,56	58,50	396,50	№ 174	0,03	0,00	0,01	1,30	110,00	82,00	14,00	0,56
Кофейный напиток на молоке	200	3,58	2,68	28,34	151,80	№ 379	0,04	0,00	0,01	1,30	110,00	76,00	14,00	0,56
Сыр российский	20	4,64	6,00	0	72,8	№ 15	0,01	0,00	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141	13,33	0
	500,00	20,27	40,14	111,44	892,10		0,22	2,75	170,03	0,90	421,00	399,00	52,33	1,32
Фрукты свежие (яблоки)	200 (1 шт)	0,80	0,00	25,20	104,00	№ 338	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	200,00	0,72	0,73	15,36	72,92		0,50	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
Шоколадная	60	0,92	3,25	3,91	49,00		0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,10	0,41
Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	№ 102	0,00	2,64	0,02	0,00	14,08	23,68	10,64	0,48
Запеканка картофельная с мясом	150/90	27,39	31,33	26,19	496,48	№ 284	0,02	17,23	0,21	0,00	36,10	70,05	61,55	3,38
Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84	№ 349	0	0,00	0,00	0,00	7,74	0	1,62	0
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00		0,14	0,00	0,01	0,90	23,00	141,00	13,33	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40		0,02	0,40	0,02	0,60	17,60	23,50	5,60	0,02
	770,00	39,58	39,92	108,30	956,72		0,20	22,26	0,27	1,50	109,34	282,55	99,84	4,29
	1470,00	60,57	80,79	235,10	1921,74	0,00	0,92	39,97	170,30	2,40	554,55	698,78	166,15	9,17

[illegible]