

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной
Службы по надзору в сфере защиты
Прав потребителей и благополучия
Человека по Иркутской области

А.Н. Пережогин



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГСКОУ специальной
(коррекционной)
школы №14 г. Иркутска

Д.П. Яковлева



**Примерное двухнедельное цикличное
меню на осенне-зимний период
ОГСКОУ «Специальной
(коррекционной)
школы №14» г. Иркутска**

1-ый день

Понедельник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
112	1	Каша вязкая пшеничная на цельном молоке с маслом	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
376	2	Хлеб белый с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346
295	3	Кофейный напиток на ц/м	200/50/15	3,0	4,0	28,0	234,0
Итого:				24,74	22,89	73,15	821,11
Обед							
10	1	Салат из свежей капусты с морковью, с растительным маслом	100/5/10	2,74	20,3	12,6	155,62
36	2	Суп с говядиной, с картофелем гороховый	300/20	12,81	4,67	16,33	168,55
187	3	Гречка рассыпчатая с маслом	200/10	5,24	6,16	26,9	286,74
363	4	Сосиска молочная отварная	100	12,55	25,81	-	282,54
276	5	Кисель из варенья	200/10	2,48	-	31,3	120,4
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339
Итого:				47,22	58,29	161,68	1352,85
Полдник							
312	1	Булочка «Веснушка»	60	4,71	3,67	5,29	192,99
	2	Сок яблочный	200	1,0	-	25,4	94
Итого:				5,71	3,67	30,69	286,99
Всего за 1 день:				77,67	84,85	265,52	2515,95

2-ой день Вторник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
106	1	Каша манная на цельном молоке с маслом	200/10/5	8,26	10,73	40,73	256,80
379	2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7,86	15,54	42,88	358,2
269	3	Какао на цельном молоке	200/100/15	4,85	5,04	32,74	195,71
Итого:				30,97	31,31	116,35	810,71
Обед							
29	1	Салат и свеклы вареной с растительным маслом	100/10	6,03	13,56	38,86	179,5
62	2	И с говядиной, со свежей капустой с картофелем со сметаной	300/10/20	1,95	2,0	10,9	269,6
180	3	Гуляш и говядины	100	16,30	14,87	5,77	220,1
227	4	Макароны отварные с маслом	200/10	4,96	7,26	50,36	286,74
283	5	Компот из сухофруктов	200/20	6,8	9,32	40,12	271,56
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339
Итого:				47,44	48,36	220,56	1566,5
Полдник							
	1	Кефир	200	5,6	6,38	8,2	112,52
	2	Пряник	80	0,66	0,15	4,45	21,22
Итого:				6,26	6,53	12,65	133,74
Всего за 1 день:				74,67	86,2	349,56	2510,95

3-ий день Среда

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
114	1	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200/10/5	8,24	7,21	40,74	256,81
379	2	Хлеб с маслом	100/20	7,86	15,54	42,88	358,2
269	3	Чай сладкий с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25
Итого:				18,89	25,3	96,89	702,26
Обед							
12	1	Салат и моркови с зелёным горошком с/м	100/10	4,11	30,45	18,24	283,45
49	2	Суп с картофелем и свежей рыбы с крупой	300/17,5	7,18	5,91	26,11	286,31
92	3	Рагу и овощей тушеное с маслом	210/10	2,24	5,5	2,11	269,16
365	4	Колбаса «докторская» отварная	100	11,11	7,74	39,1	201,6
293	5	Кисель и консервантов	200/10	2,36	-	29,02	116,19
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339
Итого:				38,4	50,95	189,13	1495,71
Полдник							
274	1	Булочка сахарная	60	4,71	3,67	5,29	193,0
	2	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110,0
Итого:				6,11	3,67	31,89	303,0
Всего за 1 день:				63,40	79,92	317,91	2500,85

4-ый день Четверг

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
102	1	Каша «дружба» на цельном молоке	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
367	2	Бутерброд с сыром	100/30	1519	10,56	10,06	346
295	3	Кофейный напиток на цельном молоке	200/50/15	3,0	4,0	28,0	234,00
Итого:				24,74	22,89	73,15	821,11
Обед							
16	1	Салат и капусты с морковью и яблоками	100	2,74	20,30	12,16	242,20
47	2	Суп с вермишелью с говядиной	300/20	7,18	5,91	26,11	186,31
181	3	Жаркое по домашнему	325/75	22,54	17,34	22,13	304,79
283	4	Компот из сухофруктов	2008/20	6,8	-	40,12	271,56
241	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	3390
Итого:				49,63	39,81	170	1343,86
Полдник							
	1	Биойогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	2	Сухарик	100	10,4	1,34	117,36	86,28
	3	Груша	200	0,8	-	22,6	92,0
Итого:				16,8	7,72	108,14	290,80
Всего за 1 день:				91,17	70,42	351,29	2470,77

5-ый день Пятница

Завтрак								
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	
				Б	Ж	У		
112	1	Каша пшеничная молочная	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11	
376	2	Бутерброд с колбасой отв. молочной	100/30	1519	10,56	10,06	346	
298	3	Чай сладкий с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25	
Итого:				20,45	18,62	88,06	674,36	
Обед								
10	1	Салат и моркови и чернослива с растительным маслом	100/10	1,5	15,24	6,9	270,88	
41	2	Рассольник домашний с говядиной со сметаной	300/20/10	6,03	13,56	38,86	279,5	
189	3	Биточки и говядины	125/50	20,3	22,2	18,43	150,75	
219	4	Кисель	200/10	4,96	7,26	50,36	286,74	
276	5	Хлеб пшеничный	200/10	2,36	-	29,02	156,19	
Итого:				150	11,4	1,35	74,55	339,0
Полдник								
276	1	Сок яблочный	200	1,0	-	25,4	94	
	2	Сдоба обыкновенная	100	7,85	6,12	8,82	321,66	
Итого:				9,85	6,12	10,78	415,66	
Всего за 1 день:				76,85	84,35	322,94	2573	

6-ой день Суббота

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
153	1	Пудинг и творога с вареньем	200/30	29,22	12,11	29,1	342,23
263	2	Чай без сахара	200	4,85	5,04	32,74	195,71
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,54	42,88	358,2
Итого:				41,93	32,96	104,72	896,11
Обед							
13	1	Салат и моркови с изюмом с растительным маслом	100/10	1,22	0,08	24,10	193,87
72	2	Суп картофельный с рыбными консервами	300/35	13,47	8,02	27,35	195,3
214	3	Картофель тушеный с маслом	300/100	75,53	24,78	18,43	400,75
293	4	Компот и сухофруктов	200/20	6,8	9,12	40,12	271,56
241	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				108,22	43,35	184,55	1400,48
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
	2	Печенье	50	0,41	1,5	4,13	24,16
	3	Яблоко	200	0,8	-	22,6	92,0
Итого:				1,21	1,5	26,73	228,16
Всего за 1 день:				151,36	77,54	316,0	2524,78

7-ой день Понедельник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
112	1	Каша ячневая молочная с маслом	250/10/5	12,25	17,43	41,73	308,59
376	2	Бутерброд с сыром	100/30	15,9	10,56	10,06	346,0
300	3	Чай сладкий	200/15	-	-	15,64	90,24
Итого:				28,15	27,99	67,43	744,83
Обед							
9	1	Салат с морковь с маслом	100/10	1,74	15,21	7,31	112,91
42	2	Рассольник с говядиной «ленинградский» со сметаной	300/20/10	7,18	5,91	26,11	286,31
235	3	Котлеты капустные	200	5,24	6,16	26,9	174,32
363	4	Сосиска молочная отварная	100	12,55	28,81	-	282,54
274	5	Кисель и свежей ягоды	200/10	3,77	3,93	25,85	153,5
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				41,85	58,37	160,72	1348,58
Полдник							
	1	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110
283	2	Ватрушка с повидлом	100	128	5,04	66,68	374,78
Итого:				-	5,04	93,28	484,78
Всего за 1 день:				84,2	91,4	321,43	2578,19

8-ый день Вторник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
115	1	Каша гречневая на цельном молоке с маслом	200/10/5	12,25	17,43	41,73	359,29
367	2	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,54	42,88	358,2
269	3	Какао на цельном молоке.	200/100/15	4,85	5,04	32,74	195,71
Итого:				24,96	38,01	117,35	913,20
Обед							
24	1	Салат из моркови и свеклы с растительным маслом	150/10	1,71	15,21	7,31	212,91
47	2	Суп крестьянский, с говядиной, с крупой, со сметаной	300/20/10	7,18	5,91	26,11	186,31
185	3	Картофельная запеканка с мясом	350/100	25,53	24,78	18,43	400,75
283	4	Компот из свежих яблок	200/10	16,8	-	60,02	291,56
	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,5	339,0
Итого:				63,16	52,79	191,66	1430,53
Полдник							
	1	Снежок	200	5,6	6,4	8,18	112,52
330	2	Печенье	50	0,41	6,4	4,13	24,16
		Фрукты	200	1,8	-	16,8	92,0
Итого:				95,93	97,2	325,81	2572,41
Всего за 1 день:							

9-ый день

Среда

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
109	1	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
295	2	Кофейный напиток на цельном молоке	200/10/15	3,77	3,93	25,85	234,0
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,4	42,88	358,2
Итого:				20,54	28,23	100,59	833,31
Обед							
1	1	Салат морковный с яблоками с растительным маслом	100/10	12,03	15,24	18,54	288,27
37	2	Борщ с говядиной тушеной со сметаной	300/20	12,81	4,67	16,33	168,55
212	3	Курица отварная порционная	120	27,0	13,0	7,45	206,0
97	4	Суфле из картофеля	200/10	14,26	8,08	31,06	213,94
283	5	Компот из сухофруктов	200/20	0,56	-	27,89	113,79
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				74,8	42,34	175,82	1329,55
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
315	2	Булка «Домашняя»	60	4,96	7,06	37,38	231,0
				5,96	7,06	65,38	343,0
Всего за 1 день:				101,3	77,63	341,55	2505,86

10-ый день

Четверг

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
108	1	Суп молочный с вермишелью	250/10/5	6,98	7,65	24,66	195,10
376	2	Хлеб с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346
298	3	Какао на цельном молоке	200/100/15	4,85	5,04	32,74	195,71
Итого:				27,02	23,25	67,46	736,81
Обед							
28	1	Салат из свеклы отварной с маслом	100/10	2,74	20,3	12,6	255,62
36	2	Суп с курицей «Клецки»	300/20	12,81	4,67	16,33	268,55
178	3	Голубцы «ленивые»	100	17,34	16,2	16,94	278,8
239	4	Картофель отварной с маслом	210/10	3,14	9,38	27,23	182,4
274	5	Кисель из варенья	200/10	3,77	3,93	25,85	153,5
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				51,2	55,83	173,5	1277,87
Полдник							
	1	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110
307	2	Сухарик	100	7,85	6,12	8,82	86,28
	3	Фрукты	200	0,8	-	22,6	153,0
Итого:				79,02	85,2	298,98	2563,96
Всего за 1 день:							

11-ый день Пятница

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
106	1	Каша манная на цельном молоке с маслом	200/10/5	8,24	7,21	40,74	256,81
295	2	Кофейный напиток на цельном молоке	200/100/15	4,85	5,04	32,74	234,0
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,4	42,88	358,2
Итого:				20,95	27,79	116,36	849,01
Обед							
3	1	Салат из соленых огурцов с луком, с растительным маслом	150/10	0,85	5,08	3,31	93,5
48	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	13,47	8,02	22,35	245,13
214	3	Рагу из птицы	350/100	25,53	24,78	18,43	400,75
283	4	Компот из сухофруктов	200/20	6,8	9,32	40,12	271,56
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				51,81	42,17	146,53	1349,94
Полдник							
	1	Биоогурт	200	5,6	6,4	8,18	112,52
309	2	Булочка «Домашняя»	60	4,36	4,06	36,79	188,8
Итого:				9,96	13,46	44,97	301,32
Всего за 1 день:				82,72	83,42	424,22	2500,27

12-ый день Суббота

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
154	1	Запеканка творожная с джемом	180/30	27,12	5,24	44,67	334,32
298	2	Чай с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,4	42,88	358,2
Итого:				37,77	23,19	100,82	779,77
Обед							
1	1	Салат морковный с яблоками с растительным маслом	100/10	12,03	15,24	18,54	288,27
46	2	Свекольник с говядиной с крупой	300/20	0,9	10,16	8,24	102,89
182	3	Запеканка капустная с мясом	300/100	25,24	28,51	13,51	310,83
283	4	Компот из с/ф	200/20	0,56	-	27,89	113,79
	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				76,3	57,85	181,88	1254,78
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1	-	2	112,0
314	2	Булочка «Сдобная»	100	8,28	11,78	62,3	385
Итого:				9,28	11,78	64,3	497
Всего за 1 день:				123,35	92,82	347,0	2531,55