

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

_____ Л.П. Яковлева



**Примерное двухнедельное циклическое
меню на весенний 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	
106	1	Суп молочный с вермишелью	250/10	12,50	14,7	38,2	414,48
379		Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,4	42,88	358,2
263	2	Чай сладкий	200/15	-	-	10,04	90,24
Итого:				32,11	31,92	77,64	913,98
Обед							
18	1	Нарезка из свежих помидоров с маслом	100/10	1,0	10,16	4,60	120,42
41	2	Рассольник домашний со сметаной	300/20	6,03	13,56	38,86	179,5
161	3	Котлета рыбная (горбуша)	100	16,58	3,09	10,86	137,49
225	4	рис припущенный с маслом	200/10	4,96	7,26	50,36	286,74
263	5	Компот из свежих яблок	200/20	1,5	-	27,89	113,79
12	6	Хлеб пшеничный	150	-	11,4	1,35	74,55
Итого:				42,83	40,5	216,55	1229,8
Полдник							
	1	Сок яблочный	200	1	-	25,4	94,0
276	2	Сдоба обыкновенная	100	1	7,5	8,82	321,66
Итого:				8,85	6,12	16,58	415,66
Всего за 1 день:				83,79	78,54	310,77	2559,44

2-ой день Вторник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
	1	Запеканка из творога	150	12,91	8,9	51,3	110,23
	2	Сгущенное молоко	30	2,5	11,2	14,5	326,15
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7,86	15,4	42,88	358,2
269	4	Какао на цельном молоке	200/15	3,77	3,93	25,85	153,5
Итого:				27,04	39,43	134,53	948,08
Обед							
16	1	Нарезка из свежих огурцов	100/10	0,94	8,26	9,18	140,86
36	2	Суп с говядиной гороховый	350/30	12,81	4,67	16,33	68,55
211	3	Плов из птицы вареной	300/100	25,53	27,15	19,4	316,7

274	4	Кисель из варенья	200/10	3,77	3,93	25,85	153,5
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				54,45	45,36	145,31	1277,87
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1	-	2	112,0
314	2	Булочка «сдобная»	1/100	8,28	11,78	62,3	385
Итого:				10,0	11,78	90,3	497
Всего за 1 день:				91,49	96,57		2722,95

3-ий день Среда

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
115	1	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
376	2	Хлеб пшеничный с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346
298	3	Чай сладкий с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25
Итого:				24,48	21,44	59,02	674,36
Обед							
18	1	Нарезка свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100/10	0,98	5,13	4,54	42,0
62	2	Щи из свежей капусты со сметаной	350/20/11	1,95	2,0	10,9	269,6
144	3	Горбуша тушеная с овощами с томатом	150/100	14,5	8,03	5,51	160,29
239	4	Картофель отварной с маслом	200/10	2,24	5,5	2,11	132,84
283	5	Компот из с/ф	200/20	6,8	-	40,12	271,56
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				37,87	22,01	170,2	1279,76
Полдник							
330	1	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,38	58,68	365,12
	2	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Итого:				12,8	4,38	86,68	477,12
Всего за 1 день:				75,15	47,83	315,9	2431,24

4-ый день Четверг

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
153	1	Пудинг из творога с вареньем	200/30	18,24	17,21	40,74	256,81
240	2	Чай без сахара	200	-	-	-	-
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,54	42,88	358,2
Итого:				26,1	32,75	83,62	615,01
Обед							
25	1	Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	10,06	16,28	161,46
46	2	Суп с курицей «клецки»	350/17,5	7,18	5,91	26,11	186,31
202	3	Тефтели из говядины с соусом томатным	115	19,7	22,39	13,4	334,0
206	4	Картофельное пюре с маслом	200/10	3,14	9,38	27,23	182,4
274	5	Кисель из концентрата	200/10	2,36	-	29,02	116,19
12	6	хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				45,2	43,18	186,59	1319,36
Полдник							
274	1	Булочка «Сахарная»	100	7,85	6,12	8,12	321,66
	2	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110,0
Итого:				9,25	6,12	35,42	431,66
Всего за 1 день:				80,55	82,05	305,63	2366,03

5-ый день Пятница

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
102	1	Каша «Дружба» на ц. молоке	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
132	2	Омлет натуральный	100	10,74	19,65	2,79	204,07
12	3	Хлеб пшеничный	100	8,6	0,9	49,7	226
298	4	Чай сладкий с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25
Итого:				28,68	31,43	90,85	758,43
Обед							
22	1	Нарезка из св. помидоров	100	1,6	-	5,0	300
47	2	Суп с говядиной с вермишелью	350/20	7,18	5,91	26,11	186,31

181	3	Жаркое по-домашнему	325/75	22384	17,57	22,42	338,53
283	4	компот из с/ф	200/20	6,8	-	40,12	271,56
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				49,82	24,83	137,09	1165,4
Полдник							
	1	Сок яблочный	200	1,0	-	25,4	94,0
307	2	Булочка «Веснушка»	100	7,85	6,12	8,82	321,66
Итого:				8,85	6,12	33,62	415,66
Всего за 1 день:				87,35	62,38	261,56	2339,49

6-ой день Суббота

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
108	1	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11
376	2	Бутерброд с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346,0
269	3	Какао на цельном молоке	200/100/15	4,85	5,04	32,74	195,71
Итого:				26,59	23,93	77,89	782,82
Обед							
25	1	Салат из свеклы с изюмом	100/10	1,42	10,06	16,28	161,46
48	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350/35	13,47	8,02	27,35	195,3
92	3	Рагу из овощей тушеное с маслом	200/10	2,24	5,5	2,11	132,84
365	4	Колбаса молочная отварная	100	11,11	7,74	39,1	301,6
276	5	Кисель из варенья	200/10	2,36	-	29,02	116,19
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				42,0	32,67	188,41	1246,39
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
274	2	Булочка «Домашняя»	100	7,28	11,78	61,33	314,8
Итого:				8,28	11,78	89,33	426,8
Всего за 1 день:				76,87	68,38	355,63	2238,83

7-ой день Понедельник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
153	1	Пудинг из творога с вареньем	200/30	18,24	17,21	40,74	256,81
240	2	Чай без сахара	200	-	-	-	-
379	3	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,54	42,88	358,2
Итого:				26,1	32,75	83,62	615,01
Обед							
13	1	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	0,08	24,10	93,87
46	2	Суп с курицей «клецки»	350/17,5	7,18	5,91	26,11	186,31
202	3	Тефтели из говядины с соусом томатным	115	19,7	22,39	13,4	334,0
206	4	Картофельное пюре с маслом	200/10	3,14	9,38	27,23	182,4
293	5	Кисель из концентрата	200/10	2,36	-	29,02	116,19
12	6	хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				45,0	39,11	194,41	1251,77
Полдник							
274	1	Булочка «Сахарная»	100	7,85	6,12	8,12	321,66
	2	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110,0
Итого:				9,25	6,12	35,42	431,66
Всего за 1 день:				80,35	77,98	313,45	2298,44

8-ой день Вторник

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
108	1	Каша пшеничная	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
132	2	Омлет натуральный	100	10,74	19,65	2,79	204,07
12	3	Хлеб пшеничный	100	8,6	0,9	49,7	226
298	4	Чай сладкий с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25
Итого:				28,68	31,43	90,85	758,43
Обед							
22	1	Помидор свежий	100	1,6	-	5,0	300
47	2	Суп с говядиной с вермишелью	350/20	7,18	5,91	26,11	186,31
181	3	Жаркое по-домашнему	325/75	22,384	17,57	22,42	338,53
283	4	компот из с/ф	200/20	6,8	-	40,12	271,56

12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				49,82	24,83	137,09	1165,4
Полдник							
	1	Сок яблочный	200	1,0	-	25,4	94,0
307	2	Булочка «Веснушка»	100	7,85	6,12	8,82	321,66
Итого:				8,85	6,12	33,62	415,66
Всего за 1 день:				87,35	62,38	261,56	2339,49

9-ый день Среда

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
106	1	Каша манная	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11
376	2	Бутерброд с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346,0
269	3	Какао на цельном молоке	200/100/15	4,85	5,04	32,74	195,71
Итого:				26,59	23,93	77,89	782,82
Обед							
18	1	Парезка из помидоров и огурцов	100/10	0,98	5,13	4,54	283,45
48	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350/35	13,47	8,02	27,35	195,3
292	3	Рагу из овощей тушеное с маслом	200/10	2,24	5,5	2,11	132,84
365	4	Колбаса молочная отварная	100	11,11	7,74	39,1	301,6
276	5	Кисель из варенья	200/10	2,36	-	29,02	116,19
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				41,56	27,74	176,67	1368,38
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
312	2	Булочка «Домашняя»	100	7,28	11,78	61,33	314,8
Итого:				8,28	11,78	89,33	426,8
Всего за 1 день:				76,43	63,45	343,89	2360,82

10-ый день Четверг

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж.	У	
	1	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	200/10/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	2	Хлеб пшеничный с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346
	3	Чай сладкий с молоком	200/50/10	2,79	2,55	13,27	87,25
Итого:				24,48	21,44	59,02	674,36
Обед							
16	1	Нарезка из свежих огурцов	100/10	0,98	5,13	4,54	42,0
62	2	Щи из свежей капусты со сметаной	350/20/11	1,95	2,0	10,9	269,6
172	3	Горбуша тушеная с овощами с томатом	150/100	14,5	8,03	5,51	160,29
239	4	Картофель отварной с маслом	200/10	2,24	5,5	2,11	132,84
283	5	Компот из с/ф	200/20	6,8	-	40,12	271,56
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				37,87	22,01	170,2	1279,76
Полдник							
289	1	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,38	58,68	365,12
	2	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Итого:				12,8	4,38	86,68	477,12
Всего за 1 день:				75,15	47,83	315,9	2431,24

11-ый день Пятница

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
114	1	Каша рисовая	250/10	12,50	14,7	38,2	414,48
379		Хлеб пшеничный с маслом	100/20	7,86	15,4	42,88	358,2
263	2	Чай сладкий	200/15	-	-	10,04	90,24
Итого:				32,11	31,92	77,64	913,98
Обед							
22	1	Нарезка из свежих помидоров с маслом	100/10	1,0	10,16	4,60	120,42
41	2	Рассольник домашний со	300/20	6,03	13,56	38,86	179,5

		сметаной					
161	3	Котлета рыбная (горбуша)	100	16,58	3,09	10,86	137,49
225	4	рис припущенный с маслом	200/10	4,96	7,26	50,36	286,74
263	5	Компот из свежих яблок	200/20	1,5	-	27,89	113,79
12	6	Хлеб пшеничный	150	-	11,4	1,35	74,55
Итого:				42,83	40,5	216,55	1229,8
Полдник							
	1	Сок яблочный	200	1	-	25,4	94,0
274	2	Сдоба обыкновенная	100	1	7,5	8,82	321,66
Итого:				8,85	6,12	16,58	415,66
Всего за 1 день:				83,79	78,54	310,77	2559,44

12-ый день Суббота

Завтрак							
№ п.	№	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
108	1	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11
376	2	Бутерброд с сыром	100/30	15,19	10,56	10,06	346,0
269	3	Какао на цельном молоке	200/100/15	4,85	5,04	32,74	195,71
Итого:				26,59	23,93	77,89	782,82
Обед							
25	1	Салат из свеклы с изюмом	100/10	1,42	10,06	16,28	161,46
48	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350/35	13,47	8,02	27,35	195,3
92	3	Рагу из овощей тушеное с маслом	200/10	2,24	5,5	2,11	132,84
365	4	Колбаса молочная отварная	100	11,11	7,74	39,1	301,6
276	5	Кисель из варенья	200/10	2,36	-	29,02	116,19
12	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	339,0
Итого:				42,0	32,67	188,41	1246,39
Полдник							
	1	Сок абрикосовый	200	1,0	-	28,0	112,0
274	2	Булочка «Домашняя»	100	7,28	11,78	61,33	314,8
Итого:				8,28	11,78	89,33	426,8
Всего за 1 день:				76,87	68,38	355,63	2238,83

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.