

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ школа-интернат № 13

И.П. Маринушкина



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Компания Питания КК»

Чепига В.И.



## Основное циклическое меню

**для детей в возрасте 12 лет и старше, обучающихся в государственном общеобразовательном учреждении Краснодарского края специальной (коррекционной) школе-интернате № 13 п. Виноградный на зимне-весенний период**

## МЕНЮ

10 дней возрастная категория 12-18 лет завтрак, обед, полдник для детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 1</b>	Омлет натуральный	200	17,20	26,10	4,30	242,60	268	35,00
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	10,36
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,10	573	2,35
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26,00</b>	<b>29,90</b>	<b>58,20</b>	<b>609,7</b>		<b>58,09</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	54,48	б/н	8,50
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	147	12,10
	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	341,90	406	25,13
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,05
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	70,50	108	3,45
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	52,20	109	3,98
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>32,41</b>	<b>29,21</b>	<b>149,20</b>	<b>989,35</b>		<b>59,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кекс "Столичный"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	583	50,02
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	п/п	10,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>375</b>	<b>4,4</b>	<b>15,4</b>	<b>50</b>	<b>444</b>		<b>68,02</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 2</b>	Котлеты пермские	100	16,00	15,50	12,00	227,70	341	54,56
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,70	5,90	35,50	184,50	256	13,03
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	41,40	574	2,38
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	470	14,40
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>33,90</b>	<b>27,20</b>	<b>87,20</b>	<b>730,7</b>		<b>86,72</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи солёные (огурец) нарезка	100	0,80	0,10	1,70	13,00	106	8,50
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	146	26,20
	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	381	71,88
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	423	11,45
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18
	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1090</b>	<b>37,48</b>	<b>31,67</b>	<b>121,88</b>	<b>928,08</b>		<b>137,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	572	45,28
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495	8,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>6,60</b>	<b>8,00</b>	<b>61,80</b>	<b>348,00</b>		<b>61,28</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 3</b>	Пудинг творожный запеченный	180	23,00	9,50	37,10	285,00	285	35,66
<b>ЗАВТРАК</b>	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	31,70	433	5,47
	Фрукты (яблоки)	50	3,80	0,40	24,80	47,00	112	2,94
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	8,00
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	70,40	573	8,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>29,30</b>	<b>14,70</b>	<b>83,80</b>	<b>602,50</b>		<b>60,07</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	54,48	б/н	13,50
	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	143	12,10
	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	16,00	8,90	22,70	215,42	340	66,00
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,05
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	117,50	108	3,45
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	87,00	109	3,18
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	47,00	589	35,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>32,63</b>	<b>22,92</b>	<b>157,37</b>	<b>966,7</b>		<b>139,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	541	58,02
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	п/п	10,00
	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>9,32</b>	<b>6,66</b>	<b>36,90</b>	<b>331,34</b>		<b>76,02</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 4</b>	Рыба тушённая в томате с овощами	110	10,70	1,80	5,20	80,30	299	45,98
<b>ЗАВТРАК</b>	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126,00	377	18,00
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	8,36
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,80	6,10	12,50	107,90	580	15,88
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	61,80	574	2,38
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>24,60</b>	<b>18,40</b>	<b>73,30</b>	<b>557,40</b>		<b>92,95</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые (помидор) нарезка	100	1,10	0,10	3,50	20,00	106	8,50
	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	145	13,57
	Рагу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	407	73,04
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18
	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	589	35,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>34,66</b>	<b>27,07</b>	<b>151,73</b>	<b>991,5</b>		<b>141,80</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	12,58	10,56	31,45	270,55	581/539	60,00
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518	10,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>13,98</b>	<b>11,16</b>	<b>41,45</b>	<b>409,55</b>		<b>78,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 5</b>	Биточки по-кубански	100	10,00	7,20	5,50	169,00	ТТК-17	49,86
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,90	7,40	44,40	282,10	202	14,08
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	63,90	460	8,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>27,00</b>	<b>16,70</b>	<b>93,10</b>	<b>670,5</b>		<b>76,67</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	б/н	8,50
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	131	12,20
	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	345	56,88
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	240	13,98
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	109	3,98
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>31,15</b>	<b>22,43</b>	<b>142,10</b>	<b>894,28</b>		<b>103,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (со сметаной)	210	25,80	23,56	70,56	462,72	317	36,54
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>25,9</b>	<b>23,56</b>	<b>85,76</b>	<b>523,72</b>		<b>41,50</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 6</b>	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,20	12,90	10,00	185,10	65	21,10
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшённая молочная жидкая	230	8,60	8,60	41,30	276,70	235	14,11
	Чай с лимоном	15	1,10	1,50	11,20	62,30	582	11,00
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	3,23
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38
	Фрукты (яблоки)	25	1,90	0,20	12,20	58,20	573	1,46
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,40</b>	<b>23,80</b>	<b>96,00</b>	<b>682,3</b>		<b>53,28</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые (помидор) нарезка	100	1,10	0,10	3,50	20,00	106	8,50
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	134	11,24
	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	291	13,03
	Сердце под соусом	130	21,30	16,30	5,08	251,70	262/330	71,97
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	494	4,96
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	588	25,25
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>38,75</b>	<b>24,25</b>	<b>139,00</b>	<b>930,70</b>		<b>139,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлета куриная запеченная в тесте	100	11,18	7,16	28,91	221,80	412/539	67,12
	Сок (томатный)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	п/п	10,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>12,58</b>	<b>7,66</b>	<b>38,81</b>	<b>304,8</b>		<b>85,12</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 7	Рагу из птицы	250	22,00	23,80	19,90	399,20	376	73,92
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2,94
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,00	574	2,38
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	470	13,52
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>33,80</b>	<b>29,50</b>	<b>73,60</b>	<b>716,10</b>		<b>100,76</b>
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	100	0,80	0,10	1,70	13,00	106	8,50
	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	128	14,45
	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	372	44,41
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	429	19,83
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18
	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>28,70</b>	<b>28,75</b>	<b>119,73</b>	<b>861,06</b>		<b>106,88</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	200	17,20	26,70	4,61	326,00	301	35,00
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518	10,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>19,52</b>	<b>27,14</b>	<b>11,49</b>	<b>452,80</b>		<b>46,59</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 8</b>	Голубцы ленивые	100	10,50	12,60	3,50	169,80	333	43,88
<b>ЗАВТРАК</b>	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126,00	377	18,00
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	63,90	460	8,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2,94
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>23,60</b>	<b>22,40</b>	<b>71,90</b>	<b>585,80</b>		<b>83,20</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	б/н	13,50
	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	133	11,24
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	237	14,08
	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	381	71,88
	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512	6,05
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	109	2,38
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>39,41</b>	<b>40,28</b>	<b>137,62</b>	<b>1105,68</b>		<b>122,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	541	58,02
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518	10,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>9,32</b>	<b>6,76</b>	<b>36,4</b>	<b>331,34</b>		<b>76,02</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 9</b>	Котлеты или биточки рыбные	120	15,40	1,90	12,00	126,70	307	55,88
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	180	4,10	3,70	40,50	211,30	211	15,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	8,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	116,70	573	2,94
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>28,50</b>	<b>9,00</b>	<b>102,70</b>	<b>604,80</b>		<b>84,59</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые (огурец) нарезка	100	0,80	0,10	1,70	13,00	106	8,50
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	146	26,20
	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	406	25,13
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,05
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	589	30,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	108	2,94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>30,67</b>	<b>26,19</b>	<b>157,58</b>	<b>993,10</b>		<b>100,41</b>
<b>317</b>	Пудинг из творога (со сметаной)	200	22,92	21,34	36,16	438,32	317	35,66
<b>494</b>	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>23,02</b>	<b>21,34</b>	<b>51,36</b>	<b>499,32</b>		<b>40,62</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ДЕНЬ 10</b>	Запеканка картофельная с сердцем	200	14,70	5,00	18,20	176,00	354	76,20
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	75	7,42
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	93,90	462	10,24
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	112	8,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	116,70	573	2,94
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,20	62,40	574	2,38
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>28,10</b>	<b>13,60</b>	<b>78,50</b>	<b>549,60</b>		<b>107,18</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	Б-н	8,50
	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	128	15,33
	Тефтели из говядины	130	12,35	19,90	14,80	287,30	390	65,16
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	429	18,76
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	108	2,94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>28,46</b>	<b>44,27</b>	<b>108,91</b>	<b>948,56</b>		<b>117,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Выпечка (шанежка с яблоками)	100	5,20	14,14	52,40	368,00	551	59,00
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>5,70</b>	<b>14,54</b>	<b>77,40</b>	<b>476,00</b>		<b>71,96</b>