

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор ГБОУ школа-интернат № 13  
И.П. Маринчушкина



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
ООО «Комойна» питания ЖК»  
Чепига В.И.



### **Основное цикличное меню**

**для детей в возрасте от 7 до 11 лет, обучающихся в  
государственном общеобразовательном учреждении  
Краснодарского края специальной (коррекционной)  
школе-интернате № 13 п. Виноградный  
на зимне-весенний период**

# МЕНЮ

10 дней возрастная категория 7-11 лет завтра, обед 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			
ДЕНЬ 1	Омлет нагурашный	150	12,9	19,6	3,2	242,6	268	26,91
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462	10,36
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	93,1	573	2,35
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,1	574	2,38
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	112	8,0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>21,7</b>	<b>23,4</b>	<b>57,1</b>	<b>529,4</b>		
	Икра кабачковая	60	1,0	3,78	4,44	54,5	6н	7,2
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2,7	2,85	18,8	111,25	147	23,36
	Плов из отварной курицы	200	15,2	15,1	36	341,9	406	34,25
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	6,05
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,7	70,5	108	1,76
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,38
	Кондитерское изделие	50	2,9	2,3	37,5	183	590	35,0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>26,54</b>	<b>24,63</b>	<b>148,46</b>	<b>923,33</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 2	Котлеты "Пермские"	90	14,4	14	10,8	227,7	341	26,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	256	10,05
ЗАВТРАК	Кисло-молочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100,9	470	10,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	93,4	573	1,76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,4	574	1,59
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>30,4</b>	<b>24,6</b>	<b>76,1</b>	<b>647,9</b>		
ОБЕД	Овощи соленые (отурец) нарезка	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107	8,05
	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108	144	26,2
	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,1	13,52	248,48	381	52,32
	Капусты тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	423	11,45
	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	5,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,94
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	16,7	87	109	3,98
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>32,29</b>	<b>27,81</b>	<b>101,84</b>	<b>790,78</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 3	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8,0	30,9	285	285	26,72
		20	0,5	3	0,7	31,7	433	5,47
		100	0,4	0,4	9,8	47	112	8,0
		200	1,6	1,3	11,5	64	460	8,0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	573	1,76
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>27,4</b>	<b>12,9</b>	<b>67,7</b>	<b>498,1</b>
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	611	7,2
		250	3,67	4,4	15,27	115,5	143	16,71
		220	14,6	8,16	20,8	215,42	340	65,12
		200	0,5	0	27	110	508	6,05
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,91
		50	3,3	0,6	16,7	87	109	3,98
ОБЕД	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	112	8,03
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>27,18</b>	<b>17,74</b>	<b>118,61</b>	<b>746,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы				
ДЕНЬ 4	Рыба тушеная в томате с овощами	110	10,7	1,8	5,2	80,3	29946	20,12	
		Картофельное пюре	150	4,1	6	8,7	105	377	10,38
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	8,36
		Кондитерское изделие (вафли)	15	0,6	4,6	9,4	81,2	580	8,0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	573	1,76
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574	1,38	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>22,9</b>	<b>15,6</b>	<b>63,7</b>	<b>486,7</b>			
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107	8,05	
		Суп картофельный (с фасолью)	250	4,9	5,35	20,15	148,3	145	13,57
		Рагу из птицы	200	15,8	16,4	18,17	283	407	59,4
		Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	5,06
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,94
		Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	16,7	87	109	3,98
		Кондитерское изделие (пряник)	30	1,77	1,4	22,56	109,8	589	17,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>30,5</b>	<b>24,41</b>	<b>126,3</b>	<b>849,4</b>			

Прием пищи	Наименование блюда.	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 5	Биточки по-Кубански	90	9	6,5	5	152,3	ТТК-16	48,98
		150	8,3	6,2	37	235,1	202	13,20
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	1,6	1,3	11,5	64	460	8,0
	Чай с молоком	40	3,0	0,3	19,6	93,4	573	2,35
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41,4	574	1,59
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,4	574	1,59
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,5</b>	<b>14,6</b>	<b>81,2</b>	<b>586,2</b>		
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	б/н	7,2
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131	12,94
	Котлета рыбная в томатном соусе	120	12,82	2,99	10,72	121,38	345	56,0
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,8	262,8	240	13,98
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	4,96
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,94
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	16,7	87	109	3,98
Фрукты (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	112	8,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>27,95</b>	<b>19,94</b>	<b>138,28</b>	<b>848,16</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы				
ДЕНЬ 6	Бутерброд с сыром и маслом	40	5,7	10,4	8	148,1	65	10,22	
	Каша пшеничная молочная	200	7,5	7,4	35,7	239,6	235	13,23	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	0,3	0,1	9,5	40	459	4,96	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,4	574	1,59	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	2,45	18,6	104,3	590	12,0	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	112	8,0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>17,3</b>	<b>21,05</b>	<b>89,7</b>	<b>620,4</b>			
ОБЕД	Овощи соленые (помидор) нарезка	60	0,66	0,06	2,1	12	107	8,02	
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,3	134	11,24	
	Макаронны отварные	150	5,64	0,67	29,04	145	291	12,15	
	Сердце под соусом	105	17,1	13,1	4,1	203,3	398	66,71	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,94	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	16,7	87	109	3,98	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	2,9	15,2	61	494	4,96	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>865</b>	<b>32,6</b>	<b>22,98</b>	<b>107,99</b>	<b>747,1</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 7	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319,3	376	32,47
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83	582	7,0
ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100,9	470	8,0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573	1,35
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,2	574	1,18
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>34,5</b>	<b>26,9</b>	<b>74,5</b>	<b>679</b>		
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107	8,05
	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	128	20,45
	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	372	47,53
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	21,99
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,94
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	16,7	87	109	3,98
	Компот из свежих овощей	200	0,5	0,2	23,1	96	507	5,06
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>24,95</b>	<b>25,91</b>	<b>99,57</b>	<b>737,56</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 8	Голубцы ленивые	90	9,5	11,3	3,2	153	333	23,0
	Картофельное пюре	150	4,1	6	8,7	105	377	10,65
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	8,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	573	1,76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,4	574	1,59
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	112	5,0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>19,3</b>	<b>19,4</b>	<b>55,0</b>	<b>474,4</b>		
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	б/н	7,2
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,48	4,05	4,06	87,6	133	11,02
	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,1	13,52	248,48	381	58,39
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	37	253	237	13,2
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512	6,05
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,7	70,5	108	1,76
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	10,02	52,2	109	2,38
Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,4	22,56	109,8	589	10,0	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>31,83</b>	<b>32,73</b>	<b>126,4</b>	<b>957,06</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 9	Котлеты или биточки рыбные	110	14,1	1,7	11	116,2	307	28,55
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,4	3,1	33,7	176,1	211	10,15
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	8,36
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,4	573	1,35
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,4	574	1,59
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>24,9</b>	<b>7,9</b>	<b>86</b>	<b>515,1</b>		
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	60	0,5	0,06	1,02	7,8	107	8,03
	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108	146	31,2
	Плов из отварной курицы	200	15,2	15,1	36	341,9	406	29,25
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	11,75
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	2,94
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,38
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	2,45	18,6	104,3	590	24,45
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>815</b>	<b>26,1</b>	<b>22,62</b>	<b>132,34</b>	<b>841,7</b>		

Наименование блюда		Пищевые вещества		Стоимость
--------------------	--	------------------	--	-----------

Прием пищи		Вес порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
<b>ДЕНЬ 10</b>	Запеканка картофельная с сердцем	170	12,5	4,2	15,4	149,2	354	27,57
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	5,54
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462	7,36
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	112	6,0
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	116,7	573	1,94
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,6	574	1,59
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>23,6</b>	<b>10,9</b>	<b>70,2</b>	<b>474,8</b>		
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	611	7,2
	Борщ (с мясом)	200	4,28	7,43	8,82	119,66	128	14,45
	Тефтели из говядины с рисом	110	10,45	16,83	12,54	243,1	390	44,0
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,4	138,0	429	17,88
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,9	22,3	125,1	590	17,27
	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	507	5,06
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,7	70,5	108	1,76
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,38
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>25,87</b>	<b>38,34</b>	<b>112,27</b>	<b>899,04</b>		