

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы- интерната:

\_\_\_\_\_ Е.В.Краснобаев

«\_01\_» \_января\_ 2023г.

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания  
обучающихся в  
ГБОУ «Лебяжьевская специальная  
(коррекционная) школа-интернат»  
р.п. Лебяжье, 2023**

СЕЗОН: весеннее - летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

## День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша рисовая	205	12.9	20	3.4	244	102
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Чай с молоком	200	2.10	1.92	9.98	65.60	297
Завтрак 2	фрукт	300					
	сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1.00	10.16	4.60	113.92	22
	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59	51
	Гуляш с картофельным пюре	200	21.68	24.21	6.74	331.53	180
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	283
	хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Омлет	150	5.82	9.02	1.52	110.54	132
	Рыба жареная с рожками	200	13.57	11.67	3.49	173.75	164
	Бутерброд с сыром	100\12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	286
Ужин 2	Каралька	100	7.51	6.84	57.95	317.61	
	Кефир	200	5.60	6.38	8.18	112.52	272

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
День второй Завтрак	Каша ячневая	205	7.23	6.67	39.54	246.87	115
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	6.7	9.5	9.9	153	365
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	282
Завтрак 2	Запеканка из творога с повидлом	150	29.22	12.11	29.1	342.23	141
	Чай	200	0	0	11.28	45.12	299
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1.08	10.20	6.32	121.40	6
	Суп гороховый	2500	2.34	3.89	13.61	98.79	45
	Котлета с гречневым гарниром	200	10.68	11.72	5.74	176.75	189
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Суп молочный вермишелевый	250	6.98	7.65	24.66	195.10	53
	Бутерброд с маслом, повидлом	100/10/35	1.72	4.20	32.90	176.30	381
	Компот из сухофруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	283
Ужин2	Йогурт	200	2.8	2	11.9	77	272
	Печенье	60	7.5	9.8	74.4	417	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
День 3 Завтрак	Каша кукурузная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	108
	Бутерброд с маслом	100/10	1.70	15.10	10.26	183.6	379
	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	286
	Яйцо вареное	1\45	5.08	4.60	0.28	79	139
Завтрак 2	Домашнее печенье	150	7.51	6.84	57.95	317.61	
	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	288
Обед	Салат из моркови с чесноком	100	1.14	10.08	10.38	136.80	9
	Борщ из свежей капусты	250	1.93	6.34	10.05	104.16	35
	Плов из отварной говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37	193
	Кисель	200	0.27	0	30.82	124.17	277
	хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Фрукт	300					
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.22	8.21	18.39	170.98	71
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Компот из сухофруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	283
Ужин2	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	вафля	60	6.9	28	60	515	

## День 4

Прием пищ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	
			белки	жиры	углев		
завтрак	Каша пшеничная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	108
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	284
2 Завтрак	Снежок	200	2.7	2.5	10.8	79	
	Сушка	100	10	10.2	74.4	415	
Обед	Салат из свежих огурцов с помидорами	100	0.98	5.13	4.54	65.81	18
	Суп фасолевый	250	2.34	3.89	13.61	98.79	45
	Рагу из птицы	200	15.38	15.59	18.20	308.58	214
	Хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
	Какао	200	4.85	5.04	32.73	195.71	270
Ужин	Пирожок с капустой	80	7.08	2.63	41.81	219.07	330
	Котлета рыбная с рисом	200	9.90	6.70	6.40	130.90	161
	Бутерброд с маслом	100/10	1.70	15.10	10.26	183.6	379
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Ужин2	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша Дружба	205	6.55	8.33	35.09	241.11	102
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Напиток кофейный с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	286
2 Завтрак	Яблоко запеченное с творогом	150	6.14	19.35	50.94	402.47	158
	Чай	200	0	0	11.28	45.12	299
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.72	10.08	3.00	103.60	16
	Щи из свежей капусты	250	3.23	9.78	11.40	142.94	62
	Бефстроганов из отварн.говядины с картофельным пюре	200	21.72	25.11	3.85	325.69	176
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	289
	Хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Каша геркулес	205	6.33	8.90	25.49	207.38	109
	Яйцо варёное	1/45	5.08	4.60	0.28	62.80	139
	Бутерброд с сыром	100/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	282
Ужин 2	Ряженка	200	5.60	6.38	8.18	112.52	272
	Пряник	60	4.03	3.78	72.15	370	

## День 6

Прием Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.це н (к.кал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углев		
завтрак	Каша пшённая	205	6.04	7.27	34.29	227.16	112
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/1 2	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Напиток из свежих ягод	200	0.11	0	21.07	84.69	290
2 Завтрак	Рожок с повидлом	100	6.91	10.62	58.71	338.17	
	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	288
обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1.40	10.08	9.22	133.28	28
	Суп рассольник	250	5.03	11.30	32.38	149.60	41
	Гуляш с рожками	200	21.68	24.21	6.74	331.53	180
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	283
	хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат витаминный	100	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Суп куриный вермишелевый	250	2.83	2.86	21.76	124.09	47
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Кисель из свежих ягод	200	0.12	0	21.15	85.07	276
Ужин2	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	Зефир	60	2	0.1	80	300	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
завтрак	Каша манная	205	6.20	8.05	31.09	222.02	107
	Бутерброд с маслом, повидло	100/10/35	1.72	4.20	32.90	176.30	381
	Кофейный напиток	200	1.40	1.60	17.35	89.32	287
2 Завтрак	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	Конфеты	50	6.19	21.6	17.09	295	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.06	10.10	3.72	110.14	21
	Суп картофельный с рыбой	250	14.16	12.16	6.66	192.75	50
	Печень по-строгановски с картофельным пюре	200	23.32	28.95	4.70	370.15	192
	Напиток из свежих ягод	200	0.11	0	21.07	84.69	290
	хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Капуста тушёная с мясом	200	17.50	6.10	2.99	136.51	191
	Пирожок с рисом и яйцом	100	2.2	6.1	21.7	150.6	355
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Чай с лимоном	200	1.05	1.20	13.04	67.16	295
Ужин2	Печенье	60	7.5	9.8	74.4	417	
	Кисель	200	0.27	0	30.82	124.17	277



## День 8

Прием пищи Неделя2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша геркулес	205	6.33	8.90	25.49	207.38	109
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Пряник	60	4.03	3.78	72.15	370	
	Какао	200	4.85	5.04	32.73	195.71	270
2 Завтрак	Омлет с сыром	70	7.33	10.60	1.15	130.42	138
	Чай	200	0	0	11.28	45.12	299
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	100	0.85	5.08	3.31	61.50	30
	Суп куриный с клёцками	250	3.75	3.29	16.84	111.94	46
	Жаркое по- домашнему	200	22.54	17.33	22.13	334.08	181
	Напиток из яблока с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	284
	Хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Суп молочный с рисом	250	6.18	7.58	23.28	185.68	52
	Ватрушка с творогом	100	1.5	4.3	13.2	154.3	358
	Бутерброд с сыром	100/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Кофейный напиток	200	1.40	1.60	17.35	89.32	287
Ужин 2	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	Сушка	100	10	10.2	74.4	415	

## День 9

Прием пищи 9 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша гречневая	205	7.94	8.21	35.13	246.17	104
	Бутерброд с маслом	100/10	1.27	11.30	7.70	137.50	380
	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	296
2 Завтрак	Ватрушка с яблоком	100	0.4	0.4	<b>4.4</b>	167.2	360
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
обед	Овощная нарезка	100	0.40	0.05	1.65	7.0	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.10	48
	Рыба жареная с рожками	200	13.57	11.67	3.49	173.75	164
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	283
	Хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26	1
	Птица тушёная с перловым гарниром	200	15.7	9.4	3.3	169	213
	Бутерброд с сыром	100/12	4.97	8.01	7.56	122.2	376
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	282
Ужин 2	Кефир	200	5.60	6.38	8.18	112.52	272
	Вафля	60	6.9	28	60	515	

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углев		
Завтрак	Каша кукурузная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	108
	Бутерброд с маслом, сыром	100/10/12	4.97	8.01	7.56	122.2	377
	Напиток из свежих ягод	200	0.11	0	21.07	84.69	290
2 Завтрак	Фрукт	300					
	Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.00	293
	Зефир	60	0.8	0	78.5	304	
Обед	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1.90	10.12	6.26	123.76	12
	Суп картофельный с гречками	250	3.38	5.15	21.06	144.14	57
	Голубцы ленивые	200	14.13	38.13	12.66	450.63	178
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	289
	Хлеб	150	7.7	1.4	37.7	201	
Ужин	Салат из свежих помидор с огурцом	100	0.98	5.13	4.54	65.81	18
	Гуляш с гороховым пюре	200	21.68	24.21	6.74	331.53	180
	Бутерброд с маслом, повидло	100/10/35	1.72	4.20	32.90	176.30	381
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	282
Ужин 2	Запеканка творожная с повидлом	150	29.22	12.11	29.1	342.23	141
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294