


СОГЛАСОВАНО  
Начальник Территориального  
отдела Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Иркутской области,  
в г.Зиме и Зиминском районе, г. Саянске

Крайнева Т.А.   
« 20 » 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОКУ СКШИ 6 Зима  
Коваленко Г.С.

« 20 » 08 2016 г.

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Специальная (коррекционная) школа – интернат № 6 г. Зима»

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ В ГОКУ СКШИ № 6 г. Зима (14-дневное)**

Питание 5-ти разовое

Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет.

Составила: Технолог Пыткина А.Л.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор специальной (коррекционной) школы № 6 для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья

Г.С. Коваленко

2016

Гарантированное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Са	Мg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B7	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная рисовая	250	8	13	48	286	37,61	19,36	0,3	123			6	0,6	0,3		
Какао с молоком	200	9	9	53	374	121,9	10,905	2,93	195	2,2		0,52		0,009	1	
Бутерброд с сыром "Российский", маслом сливочным	90/20/10	21	19	65	166	27	36	3,01	25		0,01	0	0,02		0,6	
<b>Итого:</b>		<b>38</b>	<b>41</b>	<b>166</b>	<b>776</b>	<b>186,51</b>	<b>66,265</b>	<b>6,24</b>	<b>343</b>	<b>2,2</b>	<b>0,01</b>	<b>6,52</b>	<b>0,62</b>	<b>0,309</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед:</b>																
Маринад овощной	120	2	10	11	158	41,25	7,51	0,3	57,3		0,01	0,16			0,02	
Борщ со сметаной с мясом отварным	300/10/25	7	12	46	330	96	18,16	0,23	62	2,2		10,9	0,11	0,26		
Шницель из говядины с томатным соусом	100/50	16	11	33	216	173,57	6,71	0,3	200,3			0,31			0,21	
Макаронные изделия отварные	180	5	12	34	284	16,7	4,7	1,1	129,1	2	0,02	3,4	0,41			
Кисель из кураги	200	1	0	0	152	15	2	0	126			10		0,02		
Хлеб ржаной	100	2	0	10	54	9	9,5	1,4	19			0				
Хлеб пшеничный	100	2	0	15	71	27	46	3	41			0		0,21		
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>45</b>	<b>149</b>	<b>1265</b>	<b>378,52</b>	<b>94,08</b>	<b>6,13</b>	<b>629,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,03</b>	<b>24,77</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>0,23</b>	
<b>Полдник:</b>																
Ватрушка с творогом	100	16	5	39	218	60,1	16,09	0	30,1			0	0,1			
Молоко (кипяченое)	200	6	6	9	216	32	18	0,4	52	2,2		33		0,03	2	
Груша	300	1	1	0	105	216	21,92	0,1	300			1,04				
<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>539</b>	<b>308,1</b>	<b>56,01</b>	<b>0,5</b>	<b>382,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>34,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин:</b>																
Сельдь соленая (филе)	75	0	0	13	169										3,9	
Печень по-строгановски	100	14	14	4	282	153,12	16,61	0,58	153,52			3,1	0,29			
Картофельное пюре	200	6	10	36	238	24,18	20,91	0,65	264,18			5,1				
Чай с сахаром	200	2	2	17	86					3,5			0,23	0,4		
Хлеб пшеничный	60	2	0	15	91											
Хлеб ржаной	50	2	0	10	94	18	19	2,8	48			0				
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>95</b>	<b>960</b>	<b>195,3</b>	<b>58,52</b>	<b>4,03</b>	<b>465,7</b>	<b>3,5</b>	<b>0,03</b>	<b>8,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	
<b>На ужин:</b>																
Сок яблочный	200	6	5	22	118	140	28	0,2	260		0,01	2,5	0,2		0,5	
Печенье	40	2	4	15	55											
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>173</b>	<b>140</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>130</b>	<b>133</b>	<b>495</b>	<b>3713</b>	<b>1208,43</b>	<b>302,875</b>	<b>17,1</b>	<b>2080,5</b>	<b>12,1</b>	<b>0,08</b>	<b>76,03</b>	<b>1,96</b>	<b>1,229</b>	<b>0,83</b>	

копии выдана директор: *Г.С. Коваленко*

26.08.16.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 16 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6  
г.Зима в 2016г

II день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества					витамины				
						Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	C	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>															
Каша молочная геркулесовая жидкая	250	14	16	48	352	90,4	109	7,2	0,2	2,5			0,4		0,14
Чай с молоком	200	2	2	44	198	86	129	39,54	0,05		0,06	0,35		0,35	
Бутерброд с сыром "Толлапский"	90/20	12	14	40	191	152,9	167	20,55	0,16			4			1
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>32</b>	<b>132</b>	<b>741</b>	<b>329,3</b>	<b>405</b>	<b>67,29</b>	<b>0,41</b>	<b>2,5</b>	<b>0,06</b>	<b>4,35</b>	<b>0,4</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед:</b>															
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	120	2	7	9	122	45,2	52,1	28,1	0,76	2,02		4,59			
Соянка по-домашнему со сметаной и грибами	300/10/25	20	19	42	340	198,63	185,4	18,34	0,65		0,02	5,4	0,2	0,46	3
Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	15	18	9	243	44,64	181,2	5,21	1,06			2,83			
Картофель отварной	200	4	12	27	232	33,7	162,1	0,5	0,34	2,8		8	0,2		0,23
Компот из сухофруктов с шиповником	200	0	0	22	87						0,03				
Хлеб ржаной	100	2	0	10	150	27	39	46	2,08			0			
Хлеб пшеничный	100	5	0	29	143	9	16	9,5	1,4			0			
<b>Итого:</b>		<b>48</b>	<b>56</b>	<b>148</b>	<b>1317</b>	<b>358,15</b>	<b>635,8</b>	<b>107,69</b>	<b>6,29</b>	<b>4,82</b>	<b>0,05</b>	<b>20,82</b>	<b>0,4</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>
<b>Полдние:</b>															
Битны со сгущенным молоком	75/20	7	6	25	328	140	170	28	0			0,14	0,1		
Сок персиковый	200	1	7	10	110	32	82	18	0		0,03	33			3
Апельсин	250	0	0	9	94	0,04	1	0,3	0,35			0			
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>532</b>	<b>172,04</b>	<b>253</b>	<b>46,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>33,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Ужин:</b>															
Огурец свежий долькой	100	1	0	1	14	11,3									
Рулет мясной с омлетом и соусом томатным	120/25	22	20	8	432	93,84	120	5,5	7,2	1,2		0,2		0,06	2,9
Рис припущенный	180	8	5	44	241	52,51	95		0,42			14,93	0,21		3,4
Компот из чернослива	200	1	0	27	108	65	194,23	9	2	2,3	0,02	3			
Хлеб ржаной	50	2	0	10	54										
Хлеб пшеничный	60	2	0	15	71	27	47	46	0			0			
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>920</b>	<b>249,65</b>	<b>456,23</b>	<b>60,5</b>	<b>9,62</b>	<b>3,5</b>	<b>0,02</b>	<b>18,13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>6,3</b>
<b>Поздний:</b>															
Пряник	60	4	2	41	57	19,36	41,36	4,18	0	2		0			
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	5	22	168	150	210	20	0,2			1			4,1
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	<b>225</b>	<b>169,36</b>	<b>251,36</b>	<b>24,18</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>130</b>	<b>133</b>	<b>492</b>	<b>3735</b>	<b>1278,5</b>	<b>2001,39</b>	<b>305,92</b>	<b>16,87</b>	<b>12,82</b>	<b>0,16</b>	<b>77,44</b>	<b>1,11</b>	<b>0,87</b>	<b>17,4</b>

26.08.16 Директор  Шкобарева Т.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

III день

Наименование блюд	Валод	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	SI
<b>Завтрак:</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	300	9	6	17	230	150,36	41,9	0,05	190				0,05
Кофейный напиток с молоком	200	4	4	26	149	120,7	20,88	1,9	132	2,1			0,52
Яйцо отварное	40	5	5	27	175	69,2	0,023	0	0,6				0,24
Бутерброд с маслом сливочным	90/10	10	15	60	194	104	5	0,12	7				2,8
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>748</b>	<b>444,26</b>	<b>67,803</b>	<b>2,07</b>	<b>329,6</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>3,37</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед:</b>													
Салат из отварной свеклы с сыром	120	7	12	9	108	138,12	3,15	0	51,7				10,2
Суп картофельный с сайрой консервированной и гречками	300/35/25	14	12	22	342	26	22,16	1,2	95			0,03	5,2
Фрикадельки мясные с соусом сметанным	160	16	12	12	288	138,1	6,81	1,83	62,1	3,1			0
Каша гречневая	200	12	8	24	262	16,7	12,2	0,11	132				0,4
Компот из свежих яблок	200	0	0	21	81	65	9	0	100	1,1	0,01		3
Хлеб ржаной	100	2	0	10	54	27	46	3	66				0
Хлеб пшеничный	100	5	0	29	143	9	9,5	1,4	20				0
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>44</b>	<b>127</b>	<b>1278</b>	<b>419,92</b>	<b>108,82</b>	<b>7,54</b>	<b>526,8</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>	<b>18,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Полдник:</b>													
Булочка "Янтарная"	75	4	8	67	284	8,23	9,8	0,1	18,26			0,01	0,29
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	6	5	19	158	32	8	0,4	62				12,3
Банан	250	2	2	9	118	3,48	0	0,05	6,25				5,6
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>560</b>	<b>43,71</b>	<b>17,8</b>	<b>0,55</b>	<b>86,51</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>17,9</b>	<b>0,29</b>
<b>Ужин:</b>													
Зеленый горошек консервированный	50	0	0	13	79								
Голубцы со сметанно-томатным соусом	100/50	17	18	24	354	30,57	41,5	5,5	5,21				3,88
Картофель тушеный в молоке	200	6	17	26	238	58,23	6,8	0,2	192,1	3,1	0,06		1,7
Компот из изюма	200	0	0	13	128	46,3	5,5	0,04	181,2				3,7
Хлеб пшеничный	60	2	0	15	71								
Хлеб ржаной	50	2	0	10	54	18	19	0,8	21				0
<b>Итого:</b>		<b>27</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	<b>924</b>	<b>153,1</b>	<b>72,8</b>	<b>6,54</b>	<b>399,51</b>	<b>3,1</b>	<b>0,06</b>	<b>9,28</b>	<b>0,5</b>
<b>На ужин:</b>													
Сок виноградный	200	6	5	22	158	140	28	0	12,9			0,02	1
Зефир	60	2	2	25	38	55	6,09	0,2	340				1,1
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	<b>196</b>	<b>195</b>	<b>34,09</b>	<b>0,2</b>	<b>352,9</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>131</b>	<b>131</b>	<b>500</b>	<b>3706</b>	<b>1255,99</b>	<b>301,313</b>	<b>16,9</b>	<b>1695,32</b>	<b>9,4</b>	<b>0,13</b>	<b>51,45</b>	<b>1,83</b>

Директор школы *С. Коваленко Т.С.*

26.08.16.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки			Углеводы	Ккал	минеральные вещества						
		(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C
<b>Завтрак:</b>													
Запеканка из творога с соусом из кураги	200/25	45	22	53	365	183,2	7,2	0,2	105,1	2,1			
Чай с сахаром	200	0	0	15	169		3,7	1,41	120		0,03	0,6	
Бутерброд с сыром "Российским"	90/20	15	8	40	191	46,3	15,5	0,048	59,1			3,7	
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>108</b>	<b>725</b>	<b>229,5</b>	<b>26,4</b>	<b>1,658</b>	<b>284,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,03</b>	<b>4,3</b>	
<b>Обед:</b>													
Салат из свежих огурцов	120	3	5	22	79	84	12	0,5	184			2,7	
Суп картофельный с горохом и гречками	300/25	9	12	56	332	126,32	31,08	0,08	134,1	1,6	0,01	5,76	
Котлета куриная с маслом сливочным	100/5	15	20	10	279	100,8	10,4	0,32	134,7			4	
Овощи тушеные	200	1	7	16	283	3,7	0,5	0,34	5,1	2,3	0,01	0,8	
Напиток из шиповника	200	1	0	27	108	27	46		3	51		0	
Хлеб ржаной	100	2	0	10	54								
Хлеб пшеничный	100	5	0	29	143	9	9,5	1,4	15			0	
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>44</b>	<b>170</b>	<b>1278</b>	<b>350,82</b>	<b>109,48</b>	<b>5,64</b>	<b>523,9</b>	<b>3,9</b>	<b>0,02</b>	<b>13,26</b>	
<b>Полдник:</b>													
Пирожок печеный с колбасой	75	2	22	37	259	1,85	0,3	0	3,4			0	
Чай с молоком сгущенным	200	2	2	17	186	32	18	0,4	5,9	2,9		33	
Яблоко	250	1	1	29	135	160	18	0,42	200		0,02	12,5	
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>25</b>	<b>83</b>	<b>580</b>	<b>193,85</b>	<b>36,3</b>	<b>0,82</b>	<b>209,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,02</b>	<b>45,6</b>	
<b>Ужин:</b>													
Помидор свежий долькой	100			2	152				23				
Плов с говядиной	250	16	22	48	532	22,87	43,6	5,1	36		0,01	0	
Сок мультивитрум	200	0	0	22	97	169,95	1,7	0,05	201,6	3		3,75	
Хлеб ржаной	50	2	0	10	54	65	9	2	181			5	
Хлеб пшеничный	60	2	0	15	71	73,3	33,67	0,67	100			0	
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>22</b>	<b>97</b>	<b>906</b>	<b>331,12</b>	<b>87,97</b>	<b>7,82</b>	<b>541,6</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>8,75</b>	
<b>Напитки:</b>													
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6	12	8	168	113,52	18,01	0,58	135,25	1,2		1,2	
Леденка "Московская"	75	4	3	29	84	0	15,85	0,9				0,05	
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>252</b>	<b>113,52</b>	<b>34,46</b>	<b>1,48</b>	<b>135,25</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>131</b>	<b>136</b>	<b>495</b>	<b>3741</b>	<b>1218,81</b>	<b>294,61</b>	<b>17,418</b>	<b>1694,25</b>	<b>13,1</b>	<b>0,08</b>	<b>73,15</b>	

Директор школы: *Г. С. Коваленко Г.С.*  
26.08.16.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C
<b>Завтрак:</b>												
Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	26	13	13	286	187,8	60	1,92	207,1	3,1		3,8
Какао с молоком	200	4	4	26	149	19,36	4,18	0,87	23,6		0,02	0
Бутерброд с маслом сливочным, сыром "Голландский"	90/10	4	10	47	307	170,7	30,88	2,98	134,2			2,5
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>27</b>	<b>86</b>	<b>742</b>	<b>327,86</b>	<b>95,06</b>	<b>5,72</b>	<b>364,9</b>	<b>3,1</b>	<b>0,02</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед:</b>												
Маринад овощной	120	3	12	26	155	47,1	7,8	0	64,1			0,7
Суп-лапша домашняя с курицей	300/30	12	13	32	282	158,26	13,11	0,7	178,2	1,1	0,035	2,45
Говядина, тушеная с капустой	250	16	13	9	502	120,7	27,7	2,66	250,6			9,42
Кисель из кураги	200	1	0	38	152	75	9	0,2	100,2	3,9		3
Хлеб ржаной	100	2	0	10	54	27	46		37			0
Хлеб пшеничный	100	5	0	29	143	9	9,5	1,4	41			0
<b>Итого:</b>		<b>39</b>	<b>38</b>	<b>144</b>	<b>1288</b>	<b>437,06</b>	<b>113,11</b>	<b>4,96</b>	<b>571,1</b>	<b>5</b>	<b>0,035</b>	<b>15,57</b>
<b>Полдник:</b>												
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/15	20	34	61	319	3,48	2,5	0,05	6,4			1,6
Чай без сахара	200	0	0	15	97	24	3,5		54	3,8		24,75
Груша	250	1	1	24	155	2,1	6,3	0	3,4			0
<b>Итого:</b>		<b>21</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>571</b>	<b>29,58</b>	<b>12,3</b>	<b>0,05</b>	<b>63,8</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>26,35</b>
<b>Ужин:</b>												
Кукуруза консервированная	100	6	5	11	146	41	3,2	5	101			
Куриные окорочка запеченные с маслом	100/10	18	22	3	382	30	7,5	3	150			5
Картофель, тушеный с овощами	200	7	7	44	328	26,7	19,8	2	148,1		0,09	
Сок персиковый	200	0	0	15	59	3,7	0,5	0,34	5,1	2,6		2,8
Хлеб ржаной	50	2	0	10	74						0,01	
Хлеб пшеничный	60	2	0	15	81	18	19		25			0
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>87</b>	<b>924</b>	<b>78,4</b>	<b>46,8</b>	<b>5,34</b>	<b>328,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>
<b>Поздний:</b>												
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	5	22	158	0,04	0,3	0,35	0,09	1,9		0,9
Пряник	60	2	1	61	95	140	28		290			0,14
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>83</b>	<b>253</b>	<b>140,04</b>	<b>28,3</b>	<b>0,35</b>	<b>290,09</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>1,04</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>131</b>	<b>135</b>	<b>500</b>	<b>3778</b>	<b>1012,94</b>	<b>295,57</b>	<b>16,42</b>	<b>1618,09</b>	<b>16,4</b>	<b>0,155</b>	<b>57,06</b>

Директор школы / Коваленко Т.В.  
26.08.16.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г

VI день

Наименование блюда	Выпеч	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1
<b>Завтрак:</b>													
Каша молочная манная	250	9	11	49	312	118,7	45,4	1,5	125,12	2,6		1,25	0,4
Кофейный напиток молоком	200	0	0	17	169	113,52	18,61	0,58	120,5			0,15	
Бутерброд с маслом сливочным	90/10	9	16	48	266	46,3	25,5	0,64	54,8		0,03	3,7	
<b>Итого:</b>		18	27	114	747	278,52	89,51	2,72	300,42	2,6	0,03	5,1	0,4
<b>Обед:</b>													
Сельдь соленая (филе)	100	7	6	3	227	128	10,21	0,2	140			3,2	0,1
Свекольник со сметаной и гречками	300/10/25	10	12	26	355	186	38,16	2,41	174			2,25	
Биточки мясные с маслом сливочным	100/5	20	15	10	189	67,9	19,8	0,3	194		0,05	4	
Макаронные изделия отварные	200	6	10	39	249	5,7	2,5	0,34	5	1,8		0,8	0,9
Компот из шиповника	200	0	0	29	109								
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27	4,6	3	41	2,6		0	
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	12			0	
<b>Итого:</b>		50	44	148	1326	415,6	126,17	7,65	566	4,4	0,05	10,25	1
<b>Полдник:</b>													
Коржик песочный	75	7	6	43	269	0,08	0,6	0,7	1,2			0	
Сок вишневый	200	6	6	10	116	180	11,92	0,1	240	2,1	0,02	1,04	0,2
Банан	250	2	2	20	168	68	26	0,6	100			44	
<b>Итого:</b>		15	14	73	553	248,08	38,52	1,4	341,2	2,1	0,02	45,04	0,2
<b>Ужин:</b>													
Огурец свежий	100	0	0	13	26	0,1	5	0,02	0,9		0,01	0,3	0,5
Рулет картофельный с мясом	250/10	28	26	82	688	10	5	4,1	200			0	
Чай с молоком	200	2	2	18	86	75	29	0,2	195	3	0,02	9	0,1
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54								
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	8	10	0,8	15			0	
<b>Итого:</b>		34	28	140	925	93,1	58	5,12	410,9	3	0,03	9,3	0,6
<b>Десерт:</b>													
Булочка творожная	75	6	7	29	94				65				
Напиток кисломолочный "Биофидок"	200	6	12	18	170	170	20	0,2	150	2,1		2,1	
<b>Итого:</b>		12	19	47	264	170	20	0,2	215	2,1	0	2,1	0
<b>Итого за день:</b>		129	132	522	3815	1205,3	332,2	17,09	1839,52	14,2	0,13	71,79	2,2

26.08.16.

Директор школы *А.С. Коваленко Т.С.*

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная "Дружба"	250	18	14	36	360	3,2	8,77	0,19	3,7	2,3						
Чай с лимоном	200	2	2	18	198	286,23	39,54	0,05	301,6			3,5		0,7		2
Бутерброд с колбасой отварной	90/20	6	7	38	169	19,36	4,18	0,87	23,4		0,02	0				
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>727</b>	<b>308,79</b>	<b>52,49</b>	<b>1,11</b>	<b>328,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,02</b>	<b>3,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Обед:</b>																
Зеленый горошек консервированный	100	9	4	13	177	54	12	0,8	64			3,7				
Пш со свежей капустой и картофелем со сметаной и грецкими	300/10/25	8	7	23	283	79,2	12,37	2,2	84		0,01	0,53			0,5	
Гуляш из говядины	160	15	14	7	274	73,57	4,71	1,3	196	1,3		0	0,15			3,9
Каша гречневая	180	5	5	28	252	26,7	19,8	0,5	41		0,02	5,8		0,7		
Компот из свежих груш	200	0	0	29	108	75	9	0,2	95	2,9		3				
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27	46		37			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	16			0				
<b>Итого:</b>		<b>44</b>	<b>30</b>	<b>141</b>	<b>1291</b>	<b>344,47</b>	<b>113,38</b>	<b>6,4</b>	<b>533</b>	<b>4,2</b>	<b>0,03</b>	<b>13,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,9</b>
<b>Полдник:</b>																
Пирожок печеный со свежей капустой	100	16	8	46	307	32	28	1	54		0,03	33				
Чай с молоком сгущенным	200	1	7	11	110	38,23	9,8	0,1	51	1,5			0,02		0,08	1,3
Яблоко	240	1	1	20	135	3,48	0	0,05	5,1			1,6		0,06		
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>552</b>	<b>73,71</b>	<b>37,8</b>	<b>1,15</b>	<b>110,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,03</b>	<b>34,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин:</b>																
Икра кабачковая консервированная	100	3	9	30	110			1			0,02					
Рыба запеченная в молочном соусе	160	13	27	12	302	90	0,5	2	70			3,5				
Картофельное пюре	200	6	13	27	290	62,2	3	0,1	187	3,1	0,04	10,5		1,2		
Сок мультифрукт	200	0	0	23	87	43	15,24	0,02	62			0	0,06		0,01	
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	15	20	0	31			10				1,01
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	18	19	2,8	24			0				
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>49</b>	<b>119</b>	<b>914</b>	<b>188,2</b>	<b>57,74</b>	<b>5,92</b>	<b>374</b>	<b>3,1</b>	<b>0,06</b>	<b>22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,01</b>	<b>1,01</b>
<b>На ужин:</b>																
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6	5	23	158	180	28				0,01				0,06	
Зефир	40	9	8	66	35				240			1,12	0,01			
<b>Итого:</b>		<b>15</b>	<b>13</b>	<b>89</b>	<b>193</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>129</b>	<b>131</b>	<b>518</b>	<b>3677</b>	<b>1095,17</b>	<b>289,41</b>	<b>14,58</b>	<b>1585,8</b>	<b>11,1</b>	<b>0,15</b>	<b>74,25</b>	<b>0,24</b>	<b>2,66</b>	<b>0,65</b>	<b>8,21</b>

26.08.16.


Директор школы Коваленко Т.С.



Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г. Зима в 2016г.

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	микроэлементы						витамины					
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E	
<b>Завтрак:</b>																	
Каша молочная ячневая	250	18	14	45	305	174	34	0,69	178	3,6		1,36			0,1		
Какао с молоком	200	4	4	27	149	1	1,2	1,1	1,6		0,032	2,5	0,28			0,14	
Бутерброд с сыром "Росенский" и мясом сливочным	90/20/10	7	8	48	256	46,3	15,5	0,048	54,1			3,7					
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>26</b>	<b>120</b>	<b>710</b>	<b>221,3</b>	<b>50,7</b>	<b>1,838</b>	<b>233,7</b>	<b>3,6</b>	<b>0,032</b>	<b>7,56</b>	<b>0,28</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	
<b>Обед:</b>																	
Салат из свежих огурцов	100	1	5	3	107	162,25	57	0,1	162,7			7,16					
Суп картофельный с пшеном и гречками	250/25	7	4	19	326	24,19	8,45	0,62	38,1			12,67	1			0,09	
Брызги с яйцом и маслом сливочным	100/5	25	18	18	276	23,27	1,35	1,58	137,1	3,5		0			0,5		2
Капуста тушеная	200	4	10	21	228	128,12	30,17	2,37	137,1		0,034	5,04	0,01	0,1	0,07		
Кисель из кураги	200	1	0	29	152				1,02			10					0,9
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27	46	3	31,7			0					
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	12			0					
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>37</b>	<b>131</b>	<b>1286</b>	<b>373,83</b>	<b>152,47</b>	<b>9,07</b>	<b>518,7</b>	<b>4,52</b>	<b>0,034</b>	<b>34,87</b>	<b>1,01</b>	<b>0,6</b>	<b>0,16</b>	<b>2,9</b>	
<b>Полдник:</b>																	
Булочка "Дорожная"	75	20	12	44	320	52	18	1,4	54							0,01	
Молоко(кипяченое)	200	7	2	18	86	105	0,5	2	151	2,6		3	0,02				2,6
Груша	300	1	1	25	125	216	21,92	0,1	254		0,01	1,04		0,01			
<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>531</b>	<b>373</b>	<b>40,42</b>	<b>3,5</b>	<b>459</b>	<b>2,6</b>	<b>0,01</b>	<b>4,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин:</b>																	
Помидор свежий	100	2	0	23	82	0,5	1,2	2									
Жаркое по-домашнему с говядиной	250	14	34	50	647	18,8	31,3	0,2	125,4		0,03	15,2					
Чай с сахаром	200	0	0	16	57				2,9								
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54												
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	73,3	33,67		101,2			0					
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>116</b>	<b>911</b>	<b>92,6</b>	<b>66,17</b>	<b>2,2</b>	<b>226,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,03</b>	<b>15,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Пужин:</b>																	
Сок виноградный	200	6	12	9	128	112	8		270		0,01						0,05
Пряник	60	5	6	41	52	68		0,2	51	2		2,6					
<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>321</b>	<b>2</b>	<b>0,01</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>128</b>	<b>130</b>	<b>504</b>	<b>3618</b>	<b>1240,73</b>	<b>317,76</b>	<b>16,808</b>	<b>1759</b>	<b>15,62</b>	<b>0,116</b>	<b>64,27</b>	<b>1,31</b>	<b>0,71</b>	<b>0,31</b>	<b>5,55</b>	

26.08.16. Директор школы  Ковалева Н.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

IX день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества					витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>															
Суп молочный с рисом	250	12	10	24	313	150	20,97	0,81	170			4,35	0,5		
Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	156	2,4	0,05	0,02	4,9	2,4		0		0,25	
Яйцо отварное	40	5	5	28	63	19,36	4,18	0,87	29,7		0,02	0			0,3
Бутерброд с сыром "Голландский"	90/20	11	7	21	169	46,3		0,048							
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>24</b>	<b>91</b>	<b>701</b>	<b>218,06</b>	<b>25,2</b>	<b>1,748</b>	<b>204,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>4,35</b>	<b>0,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед:</b>															
Икра из моркови	100	2	5	3	89	12,7	0,5	0,25	20,2			3,5			
Борщ со сметаной	300/10	8	7	63	382	4,43	19,72	1,76	206,43		0,03	4,5			
Рулет рыбный с омлетом и маслом сливочным	120/5	18	18	36	339	122,87	23,68	2,1	161,87	3,4		0		0,23	2,9
Картофельные отварные	200	4	11	25	226		1,35	0,03				2,7	0,04		
Компот из сухофруктов с шиповником	200	0	0	27	87	175	9	0,2	167		0,01	3			0,9
Хлеб ржаной	160	2	0	11	54	27	46	3	41			0			
Хлеб пшеничный	100	2	0	16	105	9	9,5	1,4	12			0			
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>41</b>	<b>181</b>	<b>1282</b>	<b>350,5</b>	<b>109,75</b>	<b>8,74</b>	<b>608,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,04</b>	<b>13,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,9</b>
<b>Полдник:</b>															
Вареники лепные из творога со сгущенным молоком	200/15	33	27	61	323	37,83	38,85	0,9	51,2	2,9		0,05			
Чай без сахара	200	0	0	16	57	216		0,1	361		0,02	1,04		0,6	
Банан	250	2	2	20	158	68	26	0,6	84			44			
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>538</b>	<b>321,83</b>	<b>64,85</b>	<b>1,6</b>	<b>496,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,02</b>	<b>45,09</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>
<b>Ужин:</b>															
Кукуруза консервированная	100	2	1	6	123	124,3	5,1	2	261,3		0,01				0,1
Шницель из мяса с маслом сливочным	100/10	14	18	13	387	292,5	8,4	3,3	321,2			0			
Рис отварной	200	5	11	26	248	26	18,5	1,54	54			5,8			1,02
Сок яблочный	200	0	0	29	109		35,5			3,6		3,9		0,5	
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54						0,06				
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	105	23,3			49,1			0			
<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>903</b>	<b>341,82</b>	<b>62,4</b>	<b>4,84</b>	<b>424,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,07</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>
<b>Шаурма:</b>															
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	5	23	118	100			162	1					
Печенье	40	1	6	36	52	18	28		20		0,01	4			0,07
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>11</b>	<b>59</b>	<b>170</b>	<b>118</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>131</b>	<b>134</b>	<b>523</b>	<b>3594</b>	<b>1350,21</b>	<b>290,2</b>	<b>16,928</b>	<b>1753,6</b>	<b>12,3</b>	<b>0,16</b>	<b>76,84</b>	<b>0,54</b>	<b>1,58</b>	<b>1,27</b>

26.08.16.

Директор школы

Коваленко Т.С.

Персональное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г.

X день

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Омлет с сыром	200/10	21	28	14	320	153	21,5	1,5	159,7		0,01		0,26		0,12	
Чай с лимоном	200	0	0	16	59	16,7	12,2	0,13	148,2	2,3		4,3				
Бутерброд с маслом сливочным	90/10	3	10	48	244	2,4	10,5	0,02	10,8				0,21		2	
Пряник	40	5	5	31	124		8,5	0,2				0,47				
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>43</b>	<b>109</b>	<b>747</b>	<b>172,1</b>	<b>52,7</b>	<b>1,83</b>	<b>318,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,01</b>	<b>4,77</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>2</b>	
<b>Обед:</b>																
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	2	4	9	98	39,06	22,96	0,46	53			0,8				
Суп картофельный с колбасой и гречками	300/30/25	9	10	28	421	155,3	30,84	1,99	152,3		0,03	0,5		0,06		
Котлета мясная с маслом сливочным	100/10	15	11	11	212	100,89	16,68	2,3	115	3,3		2,88				
Макаронные изделия отварные	200	5	9	42	209	26,12	30,17	0,37	132		0,01	5,04		0,9	3,4	
Напиток из шиповника	200	1	0	29	152	15	2	0	19	2,6		10				
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27	12	3	34			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5		16			0				
<b>Итого:</b>		<b>39</b>	<b>34</b>	<b>160</b>	<b>1289</b>	<b>374,37</b>	<b>124,15</b>	<b>8,12</b>	<b>521,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,04</b>	<b>19,22</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>3,4</b>
<b>Полдник:</b>																
Пирожок печеный с мясом	100	18	9	49	387	86	11	1,2	74,3		0,02	1,04				
Чай с молоком стужённым	200	0	0	16	57	68	26	0,6	71	2,4		0,5			2,6	
Апельсин	300	1	1	25	105	2,1	6,3	0	3,9			34				
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>549</b>	<b>156,1</b>	<b>43,3</b>	<b>1,8</b>	<b>149,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>35,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин:</b>																
Огурец свежий долькой	100	1	0	6	102	15,5	15,5					5,4	0,5			
Азу с говядиной	250	25	26	48	565	113,52	28	2,58	134	2,9		1,5		0,01		
Сок мультифрукт	200	2	2	18	86	200	7,21	0,41	225,63			2,8	0,1			
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54	25	19		39						2	
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	105	53,3			74,1			0				
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>28</b>	<b>99</b>	<b>912</b>	<b>407,32</b>	<b>69,71</b>	<b>2,99</b>	<b>472,73</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
<b>Паужин:</b>																
Напиток кисломолочный Бифилок	200	6	12	9	128	150	2,85	0,7	100	1,2		3		0,03		
Сдоба обжаренная	75	5	5	46	118	0	0,9									
<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>246</b>	<b>150</b>	<b>2,85</b>	<b>1,6</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>130</b>	<b>132</b>	<b>513</b>	<b>3743</b>	<b>1259,89</b>	<b>292,71</b>	<b>16,34</b>	<b>1561,93</b>	<b>14,7</b>	<b>0,07</b>	<b>71,73</b>	<b>1,36</b>	<b>1,14</b>	<b>0,19</b>	<b>10</b>

26.08.16.

Директор школы *С. Коваленко П.*

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зема в 2016г.

XI день

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная манная	250	9	11	48	327	123	21	1,5	192,4			3,88	0,09	0,32		2
Какао с молоком	200	4	4	27	149	16,7	12,2	0,11	150,4	3,2	0,01	3,4			0,09	
Бутерброд с колбасой отварной	90/20	6	7	48	239	2,4	0,05	0,02	15,7							
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>22</b>	<b>123</b>	<b>710</b>	<b>142,1</b>	<b>33,25</b>	<b>1,63</b>	<b>358,5</b>	<b>3,2</b>	<b>0,01</b>	<b>7,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>2</b>
<b>Обед:</b>																
Салат из отварных овощей	100	1	3	7	175	39,06	32	0,46	59,06			0,8				
Суп с клецками, курицей и гречками	300/30/25	22	12	26	387	135	20,84	3,99	125,5	2,7	0,01	0,5		0,2		5
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	190	15	13	10	241	10,89	26	0,3	215,89			5,88	0,5			
Картофель тушеный в молоке	200	4	11	25	226	128,12	30,17	0,37	138,12	3,3	0,01	5,04			0,06	
Компот из чернославя	200	0	0	23	87	15	2	0	25			10				
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27	15		37			0				
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	4	1,4	19			0				
<b>Итого:</b>		<b>49</b>	<b>39</b>	<b>132</b>	<b>1313</b>	<b>364,07</b>	<b>130,01</b>	<b>6,52</b>	<b>619,57</b>	<b>6</b>	<b>0,02</b>	<b>22,22</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>5</b>
<b>Полдник:</b>																
Оладьи с соусом шоколадным	100/50	15	17	83	413	216	41	0,1	256		0,01	1,04				
Чай с молоком	200	0	0	16	57	68		0,6	88			0	0,06		0,2	
Груша	250	0	0	10	94	2,1	6,3	0	3,1			24				
<b>Итого:</b>		<b>15</b>	<b>17</b>	<b>109</b>	<b>564</b>	<b>286,1</b>	<b>47,3</b>	<b>0,7</b>	<b>347,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>25,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>
<b>Ужин:</b>																
Зеленый горошек консервированный	100	2	1	6	123	125	6,1	2,1	124,98				0,2			
Куриные окорочка запеченные с маслом	100/10	26	32	8	405	133	8,61	3,58	133,52			0,15		0,05		
Капуста тушеная	200	7	12	17	281	12	7,21	0,41	122	2,3	0,01	1,8	0,2			
Сок персиковый	200	0	0	29	109	25	19	2	35			5		0,01		3
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54					1,1			0,3			
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3	33,67	0,67	63,3			0				
<b>Итого:</b>		<b>37</b>	<b>44</b>	<b>81</b>	<b>920</b>	<b>223,3</b>	<b>68,49</b>	<b>6,66</b>	<b>353,82</b>	<b>3,4</b>	<b>0,01</b>	<b>6,95</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Поздний ужин:</b>																
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6	5	23	118	150	2,85	0,7	190	1,2		2,1			0,06	
Зефир	40	1	2	56	57	0										
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>79</b>	<b>175</b>	<b>150</b>	<b>2,85</b>	<b>0,7</b>	<b>190</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>127</b>	<b>129</b>	<b>524</b>	<b>3682</b>	<b>1169,57</b>	<b>281,9</b>	<b>16,21</b>	<b>1868,99</b>	<b>13,8</b>	<b>0,05</b>	<b>63,59</b>	<b>1,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,41</b>	<b>10</b>

26.08.16. Директор школы Коваленко П.В.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г

XII день.

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная "Дружба"	250	25	38	44	383	103,57	11,5	1,5	206,5	2,1			0,3		0,19	3
Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	158	16,7	12,2	0,11	42,1							2
Бутерброд с маслом сливочным, сыром "Российский"	90/10/20	3	9	48	144	2,4	0,05	0,02	10,5		0,01			0,29		
Яйцо отварное	40	6	4	0	63	160,2	8,5	0,2	230,4			4,7				
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>52</b>	<b>110</b>	<b>748</b>	<b>282,87</b>	<b>32,25</b>	<b>1,83</b>	<b>489,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,01</b>	<b>4,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>5</b>
<b>Обед:</b>																
Сельдь соленая (филе) с зеленым горошком	100	3	4	3	157	39,06	22,96	0,46	49,06		0,02	0,8				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и грибами	300/10/25	8	8	20	323	125	20,84	1,99	135,2			0,5		0,2		
Котлета куриная с маслом сливочным	100/5	15	15	11	279	125,5	16,68	0,3	120,86		0,01	5,88	0,5			
Картофельное пюре	200	4	10	25	226	28,12	20,17	0,37	130,17	4,5		5,04			0,06	
Кисель из кураги	200	1	0	29	152	15	2	0	130			10				
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27	6	0,5	37			0		0,09		4,4
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	79	9	9,5		19			0				
<b>Итого:</b>		<b>38</b>	<b>37</b>	<b>129</b>	<b>1270</b>	<b>368,68</b>	<b>88,15</b>	<b>3,62</b>	<b>621,29</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>	<b>22,21</b>	<b>0,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,06</b>	<b>4,4</b>
<b>Полдник:</b>																
Булочка творожная	75	12	7	50	277	152	0,92	0,1	162		0,01	1,04				
Молоко (кипяченое)	200	6	5	9	126	68	6	1,2	78			0	0,02		0,01	
Яблоко	300	1	0	3	135	2,1	6,3	0	3,1			34				
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>538</b>	<b>222,1</b>	<b>13,22</b>	<b>1,3</b>	<b>243,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>35,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
<b>Ужин:</b>																
Помидор свежий долькой	100	2	0	33	132		25,5		102		0,01					
Колбаса ро-ленинградская	120/5	13	5	11	365	13,52	18,51	4,58	23,52			1,5				
Каша гречневая	200	6	5	27	227	3	7,21	2,3	4	2,5		1,8		0,06		1,01
Чай с сахаром	200	0	0	16	57	25	9	2	135		0,01	3	0,5			
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54		0,5			1,1					0,05	
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3	33,67		153,3			0				
<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>10</b>	<b>114</b>	<b>906</b>	<b>94,82</b>	<b>93,99</b>	<b>9,38</b>	<b>427,82</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>
<b>Напитки:</b>																
Сок апельсиновый	200	6	4	23	118	170	2,85	0,7	170			1,9		0,1		1,9
Цырюк	60	4	4	51	58	0	15,85	0,9								
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	<b>176</b>	<b>170</b>	<b>18,7</b>	<b>1,6</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>128</b>	<b>119</b>	<b>489</b>	<b>3638</b>	<b>1138,47</b>	<b>256,31</b>	<b>17,73</b>	<b>1951,71</b>	<b>10,2</b>	<b>0,07</b>	<b>70,16</b>	<b>1,32</b>	<b>0,74</b>	<b>0,31</b>	<b>12,51</b>

26.08.16. Директор школы Б. Коваленко с.с.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г

ХIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Са	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/30	29	11	41	411	133,5	31,5	1,5	165,2		0,13	3,88		0,2	0,3	3
Чай с лимоном	200	0	0	16	169	16,7	12,2	0,11	129,1	3,2		3,4	0,05			
Бутерброд с маслом сливочным	90/10	6	6	48	169	2,4	0,05	0,02	12,5							
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>17</b>	<b>105</b>	<b>749</b>	<b>152,6</b>	<b>43,75</b>	<b>1,63</b>	<b>306,8</b>	<b>3,2</b>	<b>0,13</b>	<b>7,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3</b>
<b>Обед:</b>																
Салат из свежих огурцов	100	1	4	4	152	39,06	32	0,46	49,06			0,8	0,1			
Суп крестьянский со сметаной и грибами	300/10/25	5	7	27	368	105,5	30,8	1,99	125,5			5			0,01	1,4
Перец фаршированный мясным фаршем с соусом молочным	250	25	34	48	571	140,5	36	0,3	220,89	2,2	0,02	5,88				
Картофель отварной	200	12	3	26	203	156,2	23	0,2	195,1	2,1						
Компот из сухофруктов с лимонником	200	0	0	23	87	28,12	30,17	0,37	138,12			5,04		0,32		
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	15	2	0	20	2,6						5,8
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	27	46	2	37			0				
<b>Итого:</b>		<b>38</b>	<b>45</b>	<b>143</b>	<b>1375</b>	<b>355,18</b>	<b>176,97</b>	<b>5,12</b>	<b>590,57</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,72</b>	<b>0,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник:</b>																
Булочка домашняя	100	3	15	70	359	202	21,92	0,1	190	2,4		1,04			0,1	
Сок виноградный	200	0	0	16	57	68		0,6	78				0,02			1,5
Банан	250	2	1	20	168	2,1	16,3	0	3,1			40				
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>16</b>	<b>106</b>	<b>584</b>	<b>272,1</b>	<b>38,22</b>	<b>0,7</b>	<b>271,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>41,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин:</b>																
Жаркое по-домашнему с говядиной	250	32	32	39	556	143,2	29	5,58	123,52			2,15				
Компот из свежих груш	200	1	0	28	108	2	7,21	0,41	3	2,4	0,01	6,8	0,2		0,3	5,1
Кукуруза консервированная	75	0	3	0	149	25	19	2	135		0,03					
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54					2,5				0,4		
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3		0,67	163,3			0				
<b>Итого:</b>		<b>37</b>	<b>35</b>	<b>94</b>	<b>938</b>	<b>223,5</b>	<b>55,21</b>	<b>8,66</b>	<b>424,82</b>	<b>4,9</b>	<b>0,04</b>	<b>8,95</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,1</b>
<b>Полужин:</b>																
Напиток кисломолочный "Бифидог"	200	6	4*	23	118	68	2,85	0,7	180	1,3		2,5			0,09	1,9
Печенье	60	10	7	46	38	0										
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>156</b>	<b>68</b>	<b>2,85</b>	<b>0,7</b>	<b>180</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>131</b>	<b>124</b>	<b>517</b>	<b>3802</b>	<b>1071,38</b>	<b>317</b>	<b>16,81</b>	<b>1773,29</b>	<b>16,6</b>	<b>0,37</b>	<b>76,49</b>	<b>0,37</b>	<b>0,92</b>	<b>0,8</b>	<b>18,7</b>

26.08.16. Директор школы Коваленко Г.С.

Перспективное циклическое 14-дневное меню питания детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья в специальной (коррекционной) школе № 6 г.Зима в 2016г

XIV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины				
						Ca	Mg	Fe	P	Zn	I	C	B1	B2	A	E
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная ячменная	250	28	12	46	353	163	31,5	1,5	203,51	3,4		3,88			0,1	4
Какао с молоком	200	2	1	18	186	16,7	12,2	0,11	134,12			3,4			0,12	
Бутерброд с сыром "Голландский", маслом сливочным	90/20/10	9	15	48	239	2,4	0,05	0,02	14,3							
<b>Итого:</b>		39	28	112	778	182,1	43,75	1,63	351,93	3,4	0	7,28	0	0	0,22	4
<b>Обед:</b>																
Маринад овощной	100	12	9	13	197	69	42,96	0,46	49,06			0,8				
Суп-затира домашняя с курицей	300/30	13	13	29	283	105,5	20,84	1,99	150,5	3,5		0,5				2,4
Биточки мясные с маслом сливочным	100/5	15	10	11	334	10,89	16,68	0,3	120,89		0,02	5,88	0,9		0,09	
Рис отварной	200	6	11	53	202	148,2	40,17	0,37	188,12					0,46		
Компот из изюма	200	0	0	24	108	15	2	0	20	3,4	0,1	10				
Хлеб ржаной	100	2	0	11	54	27			37			0				2,1
Хлеб пшеничный	100	5	0	30	143	9	9,5	1,4	19			0				
<b>Итого:</b>		53	43	171	1321	384,59	132,15	4,52	584,57	6,9	0,12	17,18	0,9	0,46	0,09	4,5
<b>Полдник:</b>																
Булочка "Российская"	75	2	6	41	297	19	12,2		26	3,1			0,5			
Сок персиковый	200	6	11	9	110	216	26	0,6	226						0,03	
Апельсин	250	1	0	30	135	2,1	6,3	0	3,1			34				
<b>Итого:</b>		9	17	80	542	237,1	44,5	0,6	255,1	3,1	0	34	0,5	0	0,03	0
<b>Ужин:</b>																
Зеленый горошек консервированный	100	2	1	6	57	98,1	8,1	2,1	121,6				0,01			
Рыба запеченная с маслом	120/10	14	11	6	510	113,52	18,61	5,58	123,52			3,15	0,06			0,3
Рагу овощное с зеленым горошком	200/30	6	11	29	228	95,9	7,21	0,41	150	4,1		3,18		0,3	0,04	
Напиток из шиповника	200	0	0	16	87	25	19		35		0,02	5				
Хлеб ржаной	50	2	0	11	54					1,1			0,1			
Хлеб пшеничный	60	2	0	16	71	53,3	33,67	0,67	163,3			0			0,04	
<b>Итого:</b>		24	22	78	950	287,72	78,49	8,66	471,82	5,2	0,02	11,33	0,16	0,3	0,08	0,3
<b>На ужин:</b>																
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6	4	23	119	90	12	0,7	130	2,3	0,01	3,2	0,06			
Зефир	40	2	5	56	55	0		0,9								4
<b>Итого:</b>		8	9	79	174	90	12	1,6	130	2,3	0,01	3,2	0,06	0	0	4
<b>Итого за день:</b>		133	119	520	3765	1181,51	310,89	17,01	1793,42	20,9	0,15	72,99	1,62	0,76	0,42	12,8

26.08.16.

Директор школы



Коваленко Т.В.

Таблица химического состава №1.

Специальная (коррекционная) школа для детей-сирот и детей в возрасте от 12 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья № 6, 2016г

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	XI день	XII день	XIII день	XIV день	Итого за 14 дней	Фактически на одного ребенка
<b>Завтрак</b>																
Белки	38	28	28	60	34	18	26	29	30	29	19	36	35	39	449,0	32,1
Жиры	41	32	30	30	27	27	23	26	24	43	22	52	17	28	422,0	30,1
Углеводы	166	132	130	108	86	114	92	120	91	109	123	110	105	112	1598,0	114,1
Ккал	776	741	748	725	742	747	727	710	701	747	710	748	749	778	10349,0	739,2
<b>Обед:</b>																
Белки	35	48	56	36	39	50	44	45	36	39	49	38	38	53	606,0	43,3
Жиры	45	56	44	44	38	44	30	37	41	34	39	37	45	43	577,0	41,2
Углеводы	149	148	127	170	144	148	141	131	181	169	132	129	143	171	2074,0	148,1
Ккал	1265	1317	1278	1278	1288	1326	1291	1286	1282	1289	1313	1270	1375	1321	18179,0	1298,5
<b>Полдник:</b>																
Белки	26	8	12	5	21	15	18	23	35	19	15	19	5	9	230,0	16,4
Жиры	26	13	15	25	35	14	16	15	29	10	17	12	16	17	260,0	18,6
Углеводы	95	44	95	83	100	73	77	87	97	90	109	62	106	80	1198,0	85,6
Ккал	539	532	569	580	571	553	552	531	538	549	564	538	584	542	7733,0	552,4
<b>Ужин:</b>																
Белки	26	36	27	20	29	34	26	20	23	32	37	25	37	24	396,0	28,3
Жиры	26	25	35	22	29	28	49	34	29	28	44	10	35	22	416,0	29,7
Углеводы	95	105	101	97	87	140	119	116	95	99	81	114	94	78	1421,0	101,5
Ккал	960	920	924	906	924	925	914	911	903	912	920	906	938	950	12913,0	922,4
<b>Пужин:</b>																
Белки	8	10	8	10	8	12	15	11	7	11	7	10	16	8	141,0	10,1
Жиры	9	7	7	15	6	19	13	18	11	17	7	8	11	9	157,0	11,2
Углеводы	37	63	47	37	83	47	89	50	59	55	79	74	69	79	868,0	62,0
Ккал	173	225	196	252	253	264	193	180	170	246	175	176	156	174	2833,0	202,4
<b>ИТОГО:</b>																
Белки	133	130	131	131	131	129	129	128	131	130	127	128	131	133	1822,0	130,1
Жиры	133	133	131	136	135	132	131	130	134	132	129	119	124	119	1818,0	130,9
Углеводы	495	492	500	495	500	522	518	504	523	513	524	489	517	520	7112,0	511,4
Ккал	3713	3735	3706	3741	3778	3815	3677	3618	3594	3743	3682	3638	3802	3765	52007,0	3714,8

26.08.16.

Директор *С. Коваленко П.В.*