

Утверждаю:
Директор ОГКОУ
Школа-интернат № 88
« Улыбка»
Н.А.Исмаилова
« *И* » _____ 2022г



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

***ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья №88***

«Улыбка»

7-10 лет

на 2022-2023г.

г. Ульяновск

Утверждаю:
Директор ОГКОУ
Школа-интернат № 88
« Улыбка»
Н.А.Исмаилова
« *Исмаилова* » 2022г



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся
С ограниченными возможностями здоровья №88
«Улыбка»
11-18 лет
на 2022-2023г.

г. Ульяновск

Прием пищи Неделя: первая День: понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	172
	Булка с маслом с сыром	100/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1;7
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Итого за завтрак		24,878	30,439	136,549	889,56	
Завтрак-2	Апельсины	200	0,9	0	11,3	38,0	
	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	
Обед	Салат «Сезонный» на р /м	100/5	1,36	4,995	7,6	79,3	45
	Суп гороховый на к. к/бульоне	250	18,1065	31,2629	38,526	283,3522	102
	Жаркое под домашнему	200	17,272	16,765	43,856	333,97	259
	Компот из с/ф вит С	200	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	4,7	0,7	49,8	214,0	
	Итого за обед		41,3485	53,7229	163,577	999,8822	
Полдник	Печенье	20	4,16	2,08	30,72	150,4	
	Йогурт	200	3,75	3,5	15,0	102,75	386
	Батон	50	3,23	0,66	23,4	115,75	
	Итого за полдник		11,14	6,24	69,12	368,9	
Ужин-1	Гречка отварная	200	84,21	8,36	21,92	171,15	171
	Рыба отварная	100	19,74	6,58	0	138,0	229
	Булка с маслом	50/10	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Чай с сахаром	200/10	0	0	19,96	74,8	375
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за ужин		113,76	26,44	118,27	815,93	
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	
	Итого за день		199,9565	123,9019	530,416	3346,0222	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая День: вторник							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	5,682	6,127	29,952	190,45	120
	Булка с маслом с сыром	100/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1;7
	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	382
	Итого за завтрак		22,99	28,777	109,568	767,05	
Завтрак-2	апельсин	200	0,9	0	11,3	38,0	
	Итого за завтрак		0,9	0	11,3	38,0	
Обед	Салат из свеклы на р/м	100	1,36	4,995	8,64	83,3	52
	Щи на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,121	12,6386	13,699	221,536	87
	Рыба отварная с овощами	80	13,39	24,115	11,29	192,81	229
	Рис отварной	180	5,0	4,551	54,9992	266,73	305
	Компот из с/ф вит С	200	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за обед		41,2079	53,4085	172,3375	1043,5215	
Полдник	Булочка «Домашняя»	80	10,985	11,718	57,551	356,663	424
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	99,70	386
	Итого за полдник		16,785	16,718	65,951	456,363	
Ужин-1	Картофельная запеканка с мясом	250	19,251	16,782	47,504	347,16	284
	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	326
	Булка с маслом	50/10	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	375
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за ужин		32,2377	24,771	149,6995	820,6155	
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	
	Итого за день		122,9506	130,7345	540,456	3349,3	

Прием пищи Неделя: первая День: среда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка с повидлом	200/30	28,045	46,045	28,03	387,75	223
	Булка с маслом	100/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Итого за завтрак		39,713	62,899	106,534	874,71	
Завтрак-2	Яблоко	200	0,4	0	11,3	46,0	
	Итого за завтрак		0,4	0	11,3	46,0	
Обед	Салат сезонный	100	0,30	2,00	1,60	25,20	24
	Суп вермишелевый на м.к/б	250	11,1663	13,2735	29,4763	229,7802	111
	Котлета мясная	80	96,69	9,511	5,401	143,58	268
	Капуста тушеная	180	6,274	8,282	37,042	209,73	139
	Компот из с/ф вит С	180	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за обед		121,7603	36,7615	153,2145	962,2502	
Полдник	Вафля	30	0,85	7,55	16,175	132,5	
	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	
	Батон	50	3,23	0,66	23,4	115,75	
	Итого за полдник		5,48	8,21	67,575	360,25	
Ужин-1	Зразы фаршированные яйцом	80	10,32	15,16	8,0	76,8	275
	Гречка отварная	180	12,0	6,595	64,545	347,1	171
	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	326
	Булка с маслом	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	375
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за ужин		37,692	35,186	166,405	1091,62	
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	
	Итого за день		207,4153	148,7965	489,2285	3382,0802	

Прием пищи Неделя: первая День: четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	180	16,67	24,52	28,595	295,4	210
	Булка с маслом	100/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	382
	Итого за завтрак		28,91	45,533	111,676	847,39	
Завтрак-2	Сок	200	1,4	0	28,0	107,26	
	Итого за завтрак		1,4	0	28,0	107,26	
Обед	Салат сезонный	100	1,36	4,995	7,6	79,3	24
	Борщ на мяс. к бульоне со сметаной	250	13,6623	13,7095	24,2285	207,8722	81
	Суфле мясное	80	15,18	5,82	2,1	123,0	299
	Макароньки отварные	160	23,0	1,6	57,7	323	203
	Компот из с/ф вит С	180	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за обед		139,8623	30,5125	172,8625	1075,8645	
Полдник	Печенье	30	4,16	208	30,72	150,4	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	99,70	386
	Батон	50	3,23	0,66	23,4	115,75	
	Итого за полдник		13,19	213,66	62,52	365,85	
Ужин-1	Рисовая запеканка с мясом	250	28,03	39,0	43,36	528,16	185
	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	326
	Булка с маслом	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Чай	200	0	0	19,96	74,8	375
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за ужин		41,0263	56,9089	145,5555	1101,6155	
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	
	Итого за день		233,9286	353,6744	552,214	3731,73	

Прием пищи Неделя: первая День: пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	250	8,516	9,343	43,903	279,3	172
	Булка с маслом с сыром	100/5/12	7,46	11,15	51,49	324,8	1;7
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Итого за завтрак		20,184	25,317	122,407	888,667	
Завтрак-2	Груша	200	0,4	0	10,7	84	
	Итого за завтрак		0,4	0	10,7	84	
Обед	Салат из св. лука	10/5	1,36	4,995	7,6	79,3	
	Суп с клецками на м/к/бульоне	250	13,6623	13,7095	24,2285	207,8722	109
	Биточек мясной	80	96,69	9,511	5,401	143,58	268
	Гороховое пюре	180	23,0	1,6	57,7	323	199
	Компот из с/ф вит С	180	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за обед		137,5123	30,165	147,9645	968,0122	
Полдник	Пирожки с зеленым луком и яйцом	80	10,3	7,6	30,1	222,5	406
	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	
	Итого за полдник		15,9	14,0	39,5	338,5	
	Итого за день		173,9963	69,482	320,5715	2279,1792	

Прием пищи Неделя: вторая День: понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная	250	11,67	10,715	10,715	60,043	175	
	Булка с маслом сыром	100/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1;7	
	Кофе с сахаром	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379	
	Итого за завтрак		28,018	32,689	89,219	621,203		
Завтрак-2	Апельсин	200	0,9	0	11,3	38,0		
	Итого за завтрак		0,9	0	11,3	38,0		
Обед	Салат с помидорами на р /м	100/5					45	
	Суп овощной на м /к бульоне	250	13,073	11,1975	16,2405	214,235	99	
	Суфле из курицы	80	34,65	51,556	42,334	233,56	299	
	Макароны отварные	160	7,23	4,895	48,135	253,77	203	
	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	326	
	Компот из с/ф вит «С»	180	0,45	0	28,135	107,26	349	
	Хлеб	80	2,35	0,35	24,9	107,0		
	Итого за обед		62,2993	79,3624	173,19	1061,9805		
	Полдник	Плюшка с сахаром	100	10,895	11,718	57,551	356,663	424
		Йогурт	200	3,75	3,50	15,0	102,75	386
Итого за полдник			14,645	15,218	72,551	459,413		
Ужин-1	Рыба по- польски	100	17,77	9,32	2,39	163,9		
	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	128	
	Булка с маслом	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1	
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0		
	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	375	
	Итого за ужин		33,36	30,886	143,732	953,58		
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386	
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0		
	Итого за день		148,0523	165,2154	521,592	3319,9265		

Прием пищи Неделя: вторая День: вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	250	8,516	9,343	43,903	279,3	172
	Булка с маслом сыром	100/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1;7
	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	382
	Итого за завтрак		13,684	31,993	123,519	855	
Завтрак-2	Бананы	200	0,9	0	11,3	38,0	
	Итого за завтрак		0,9	0	11,3	38,0	
Обед	Салат из свеклы на р / м	100/5	1,36	4,995	8,64	83,3	52
	Щи на к /м бульоне со сметаной	250	13,121	12,6386	13,699	221,536	87
	Рис отварной	160/5	5,0	4,551	54,9992	266,73	305
	Котлеты рыбные	80	6,9	6,52	11,4	144,0	
	Компот из с/ф вит С	180	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за обед		22,5996	28,9435	108,3350	857,6815	
Полдник	Вафля	30	0,85	7,55	16,175	132,5	
	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	
	Батон	50	3,23	0,66	23,4	115,75	
	Итого за полдник		5,48	8,21	67,575	360,25	
Ужин-1	Овощное рагу с мясом	250	23,6039	27,312	39,62	487,34	143
	Булка с маслом	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	375
	Итого за ужин		33,4139	38,812	135,97	993,94	
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	
	Итого за день		84,9075	115,0185	478,299	3338,6215	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая День: среда							
Завтрак	Творожная запеканка с повидлом	200/30	28,045	46,045	28,03	387,75	223
	Булка с маслом	100/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Итого за завтрак		39,713	62,899	106,534	874,71	
Завтрак-2	Яблоко	200	0,4	0	11,3	46,0	
	Итого за завтрак		0,4	0	11,3	46,0	
Обед	Салат из свежего лука с р/м	100/5	1,36	4,995	7,6	79,3	
	<u>Суп лапша домашняя на курином бульоне</u>	<u>250</u>	<u>11,0935</u>	<u>13,5314</u>	<u>37,566</u>	<u>227,8222</u>	<u>113</u>
	Биточек	80	96,69	9,511	5,401	143,58	268
	Гороховое пюре	180	23,0	1,6	57,7	323	199
	Компот из с/ф вит «С»	180	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	4,7	0,7	49,8	214,0	
	Итого за обед		137,2935	30,3374	186,202	1094,9622	
Полдник	Конфета	30	1,2	8,675	14,4	137,25	
	Ряженка	200	5,80	5,0	8,40	99,70	386
	Батон	50	3,23	0,66	23,4	115,75	
	Итого за полдник		10,23	14,335	45,2	352,7	
Ужин-1	Бефстроганов	80	17,4	12,3	5,2	203,0	245
	Гречка отварная	160	12,0	6,595	64,545	347,1	171
	Соус	50	3,18	6,40	5,85	66,85	326
	Булка с маслом	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Чай с сахаром	200/10	0	0	19,96	74,8	375
	Хлеб	40	4,7	0,7	49,8	214,0	
	Итого за ужин		41,04	37,645	191,675	1287,55	
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	
	Итого за день		237,5065	167,444	527,311	3774,6722	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: вторая День: четверг	Завтрак							
	Омлет натуральный	180	16,67	24,52	28,595	295,4	210	
	Булка с маслом	100/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1	
	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	382	
	Итого за завтрак		29,87	46,209	112,788	861,93		
Завтрак-2	яблоко	200	0,4	0	11,3	46,0		
	Итого за завтрак		0,4	0	11,3	46,0		
Обед	Салат «сезонный» р / м	100/5	0,6	3,1	2,2	38,6	24	
	Рассольник на к/м бульоне со сметаной	250	1,7	6,0	12,8	252,8482	94	
	Тефтели под овощным соусом	80/10	15,2	20,69	5,27	268,6	278	
	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	128	
	Компот из с/ф вит «С»	180	0,45	0	28,135	107,26	349	
	Хлеб	80	4,7	0,7	49,8	214,0		
	Итого за обед		32,1703	39,6805	162,6155	1046,4882		
	Полдник	Бутерброд горячий с сыром	50/5/12	12,14	17,15	51,49	399	7
		Сок	200	4,16	2,08	30,72	150,4	
		Итого за полдник		16,3	19,23	82,21	549,4	
Ужин-1	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	162	
	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	326	
	Булка с маслом	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1	
	Чай с сахаром	200/10	0	0	19,96	74,8	375	
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107,0		
	Итого за ужин		34,4283	34,6339	134,3085	871,7155		
Ужин-2	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	386	
	Итого за ужин		5,6	6,4	8,2	118,0		
	Итого за день		121,9986	146,8134	534,902	3260,2837		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая День: пятница							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	250/5	9,02	12,64	51,52	300,8	173
	Булка с маслом, сыром	100/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1;7
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Итого за завтрак		25,368	34,614	130,24	861,95	
Завтрак-2	груша	200	0,4	0	10,7	84	
	Итого за завтрак		0,4	0	10,7	84	
Обед	Винегрет	100/5	1,51	10,02	7,372	44,42	67
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	13,1663	13,2735	29,4765	229,7802	111
	Плов	250	19,57	16,985	56,2	382,21	244
	Компот из с/ф вит «С»	180	0,45	0	28,135	107,26	349
	Хлеб	80	4,7	0,7	49,8	214,0	
	Итого за обед		39,3963	40,9785	170,9835	977,6702	
Полдник	Печенье	30	1,4	0	28,0	112,0	
	Йогурт	200	3,75	3,50	15	102,75	386
	Батон	50	3,23	0,66	23,4	115,75	
	Итого за полдник		8,38	4,16	66,4	330,5	
	Итого за день		73,5443	79,7525	370,3235	2254,1202	