

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

Неделя: первая День: понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180/5	8,53	8,465	58,045	328,4	172
	Булка с маслом с сыром	50/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1,3
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Апельсины	100	0,9	0	11,3	38,0	
	Всего в завтрак		231,55	30,439	147,849	927,56	
Обед	Салат из свежей помидоры на р /м	80/5	1,36	4,995	7,6	79,3	45
	Суп гороховый на к. к/бульоне	200	18,1065	31,2629	38,526	283,3522	102
	Жаркое подомашнему	180	17,272	16,765	43,856	333,97	259
	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		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	160	84,21	8,36	21,92	171,15	171
	Рыба отварная	80	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	3231,022	

Неделя: первая День: вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,682	6,127	29,952	190,45	120
	Булка с маслом сыром	50/5/12	12,14	17,15	51,49	399	133
	Какао с молоком	180	5,168	5,5	28,126	176,7	382
	бананы	100	1,13	0,38	14,25	70,88	
	Итого за завтрак		24,12	29,157	123,818	837,0	
Обед	Салат из свеклы на р/м	60	1,36	4,995	8,64	83,3	52
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/10	13,121	12,6386	13,699	221,536	87
	Рыба отварная с овощами	80	13,39	24,115	11,29	192,81	234
	Рис отварной	160	5,0	4,551	54,9992	266,73	305
	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		41,2079	53,4085	172,3375	1043,5215	
Полдник	Рогалик с повидлом	100	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	200	19,251	16,782	47,504	347,16	284
	Соус	30	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		123,2406	131,1145	643,366	3266,253	

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	50/5	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	60	0,30	2,00	1,60	25,20	24
	Суп вермишелевый на м.к/б	200	11,1663	13,2735	29,4763	229,7802	111
	Котлета мясная	80	96,69	9,511	5,401	143,58	268
	Капуста тушеная	200	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 с яйцом	80	96,69	9,511	5,401	143,58	243
	Гречка отварная	160	12,0	6,595	64,545	347,1	171
	Соус	20	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	

Неделя: первая День: четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	160	16,67	24,52	28,595	295,4	210
	Булка с маслом	50/5	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	60	1,36	4,995	7,6	79,3	24
	Борш на м / к бульоне со сметаной	200	13,6623	13,7095	24,2285	207,8722	81
	Тефтели мясные с соусом	80	11,7	14,1	15,0	229,7	278
	Макароны 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	200	28,03	39,0	43,36	528,16	185
	Соус	20	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	3616,73	

Неделя: первая День: пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная	180	8,516	9,343	43,903	279,3	172
	Булка с маслом с сыром	50/5/12	7,46	11,15	51,49	324,8	1;3
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Груша	100	0,4	0	10,7	84	
	Итого за завтрак		20,584	25,317	133,107	850,25	
Обед	Салат из св. лука	60/5	1,36	4,995	7,6	79,3	
	Суп с клецками на м/к/бульоне	200	13,6623	13,7095	24,2285	207,8722	109
	Биточек мясной	80	96,69	9,511	5,401	143,58	268
	Гороховое пюре	160	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	100	10,3	7,6	30,1	222,5	406
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	385
	Итого за полдник		15,9	14,0	39,5	338,5	
	Итого за день		173,9963	69,482	320,5715	2279,1792	

Неделя: вторая День: понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	180	11,67	10,715	10,715	60,043	173
	Булка с маслом сыром	50/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1:3
	Кофе с сахаром	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38,0	
	Итого за завтрак		28,018	32,689	89,219	621,203	
Обед	Салат с огурцом на р/м	60/5	0,36	5,04	1,5	51,80	18
	Суп овощной на м/к бульоне	200	13,073	11,1975	16,2405	214,235	99
	Суфле из курицы	80	34,65	51,556	42,334	233,56	299
	Макаронь отварные	160	7,23	4,895	48,135	253,77	203
	Соус	20	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		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 польски	80	17,77	9,32	2,39	163,9	
	Картофельное пюре	160	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	

Неделя: вторая	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: вторник							
Завтрак	Каша пшеничная	180	8,516	9,343	43,903	279,3	172
	Булка с маслом сыром	50/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1:3
	Какао с молоком	180	5,168	5,5	28,126	176,7	382
	Бананы	100	1,13	0,38	14,25	70,78	
	Итого за завтрак		14,814	32,373	137,669	925,78	
Обед	Салат из свеклы на р / м	60/5	1,36	4,995	8,64	83,3	52
	Щи на к /м бульоне со сметаной	200	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	210	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		85,1375	115,3985	481,149	3371,4015	

Неделя: вторая 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	50/5	7,46	11,15	51,49	324,8	1
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	
	Итого за завтрак		35,905	62,019	117,834	920,71	
Обед	Салат из свежего лука с р/м	60/5	1,36	4,995	7,6	79,3	
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	11,0935	13,5314	37,566	227,8222	113
	Биточек	80	96,69	9,511	5,401	143,58	268
	Гороховое пюре	160	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
	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	
	Наименование блюда						

Неделя: вторая 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	50/5	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	60/5	0,6	3,1	2,2	38,6	24
	Рассольник на к/ м бульоне со сметаной	200	1,7	6,0	12,8	252,8482	96
	Ежики в соусе	80	11,7	14,1	15,0	229,7	279
	Картофельное пюре	180	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	200	21,432	16,725	32,113	298,26	162
	Соус	20	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	

Неделя: вторая День: пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	180/5	9,02	12,64	51,52	300,8	173
	Булка с маслом, сыром	50/5/12	12,14	17,15	51,49	399	1:3
	Кофейный напиток Народный с молоком	200	4,208	4,824	27,014	162,16	379
	груша	100	0,4	0	10,7	84	
	Итого за завтрак		25,768	34,614	140,94	945,95	
Обед	Винегрет	60/5	1,51	10,02	7,372	44,42	67
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	13,1663	13,2735	29,4765	229,7802	111
	Плов	180	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	