

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ СО «Марковская
специальная общеобразовательная школа
открытого типа»

Шаров

С.В. Шаров

Приказ № 48 от " 06 " 03 2023 г.



Примерное меню на 10 дней

Возраст: 12-18 лет

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
250	Каша манная молочная	250	9.67	14.7	44.4	349	0.105	1.77	0.1	0.95	175	170	28	0.7
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
Итого за Завтрак I			26.04	35.7	119.02	903	0.285	3.07	0.3	2.4	342.8	424	74	3.63
Завтрак II														
588	Вафли	30	0.84	0.99	23.1	105	0.00	0.0	0.00	0.21	4	10	3	0.45
517	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174	0.06	1.2	0.04	0.0	238	182	28	0.2
112	Апельсин	300	2.7	0.6	24.3	129	0.12	180	0.00	0.6	102	69	39	0.3
Итого за Завтрак II			13.5	8.0	64.4	408	0.180	181.2	0.04	0.81	344.0	261	70	1.0
Обед														
189	Морковь тушеная	100	1.5	4.2	19.1	114	0.04	1.9	0.03	1.1	39	63	51	1.2
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	300	5.48	7.04	18.1	158	0.24	10.4	0.04	0.34	25	100	38	1.46
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.4	49.4	337	0.27	0.0	0.05	0.8	19	270	180	6.0
367	Гуляш из отварной говядины	120	20.6	22.0	4.2	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3.2
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			53.68	46.0	165.7	1376	0.96	17.6	0.16	5.59	176	917	376	21.06
Полдник														
541	Ватрушка с творогом	150	9.0	4.5	55.5	295	0.1	0.29	0.09	1.53	112	213	27	1.44
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
Итого за Полдник			9.50	4.5	82.50	405	0.11	0.79	0.09	1.5	140	232	34	2.94
Ужин														
106	Огурец свежий порционный	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10.0	0.00	0.1	23	42	14	0.6
173	Картофель отварной	260	4.7	10.2	31.7	237	0.25	34.7	0.07	0.25	27	132	50	2.0
343	Рыба тушеная в томате с овощами	198	18.4	10	8.74	198	0.10	5.6	0.01	5.0	42	245	47	0.9
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			31.67	33.4	107.26	856	0.49	50.3	0.16	6.6	124.8	489	126	4.93
Итого за День			134.43	127.63	538.88	3948	2.025	252.96	0.75	16.93	1128	2323	680	33.51

ГБСУБОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
256	Каша пшеничная молочная	250	10.8	14.8	47.5	367	0.17	1.72	0.10	0.3	172	262	69	1.82
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
100	Сыр порциями	20	5.12	5.22	0.0	68	0.006	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
Итого за Завтрак I			26.79	35.8	112.72	861	0.326	3.16	0.246	1.65	499.8	537	107	3.23
Завтрак II														
590	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0.0	0.00	1.0	8	27	6	0.63
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
112	Бананы свежие	300	4.5	1.5	63.0	288	0.12	30.0	0.00	1.2	24	84	126	1.8
Итого за Завтрак II			7.7	4.6	85.5	505	0.2	34.0	0.0	2.2	46.0	111.0	132.0	5.2
Обед														
353	Сельдь соленая с луком	100	9.6	20.3	3.8	236	0.03	3.1	0.02	0.5	48	161	23	0.9
154	Суп картофельный крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.56	10.06	17.85	181	0.07	12.0	0.02	3.02	42	108	32	1.25
364	Азу с говядиной	325	26.5	28.4	33.8	497	0.27	14.4	0.07	1.0	48	302	82	5.5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			55.86	61.0	157.15	1402	0.7	30.0	0.11	7.17	228	859	221	15.55
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	32.1	33.7	32.0	569	0.09	0.8	0.27	0.93	398	465	51	1.34
481	Сгущенное молоко	50	3.6	4.2	27.7	164	0.03	0.5	0.02	0.1	153	109	17	0.1
517	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174	0.06	1.2	0.04	0.0	238	182	28	0.2
Итого за Полдник			45.7	44.3	76.7	907	0.18	2.5	0.33	1.0	789	756	96	1.64
Ужин														
73	Кукуруза консервированная	100	2.2	0.4	11.2	58	0.02	4.8	0.12	0.0	42	40	12	1.44
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1
414	Рис отварной	200	4.9	8.1	45.0	272	0.03	0.0	0.05	0.38	6	94	30	0.7
395	Сосиски отварные	100	10.4	20.0	0.0	230	0.14	0.0	0.00	0.4	31	134	17	1.6
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			30.37	46.2	120.82	1030	0.33	4.8	0.35	2.23	133.8	415	79	6.17
Итого за День			166.42	191.88	552.89	4705	1.696	74.46	1.036	14.28	1696.6	2678	635	31.82

ГБСУБОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
260	Каша молочная "Дружба"	250	6.57	14.5	31.3	282	0.1	1.65	0.1	0.25	158	175	38	0.7
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
Итого за Завтрак I			22.94	35.5	105.92	836	0.28	2.95	0.3	1.70	325.8	429	84	3.63
Завтрак II														
590	Пряники	30	0.84	0.99	23.1	105	0.00	0.0	0.00	0.21	4	10	3	0.45
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0.0	240	180	28	0.2
112	Яблоки свежие	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30.0	0.00	0.6	48	33	27	6.6
Итого за Завтрак II			7.84	7.19	62.1	352	0.17	32.6	0.04	0.81	292	223	58	7.25
Обед														
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0.00	2.3	33	38	19	1.3
134	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.47	10.24	19.9	192	0.117	9.27	0.02	2.93	29	103	40	1.49
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	38.7	193	0.07	0.02	0.00	1.0	7	47	10	1.0
366	Бефстроганов из отварной говядины	150	22.7	20.7	3.6	291	0.07	1.0	0.01	0.7	40	237	29	3.3
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			51.87	39.7	145.5	1235	0.617	19.99	0.03	9.58	185	694	175	16.29
Полдник														
543	Пирожок с капустой	150	36.0	27.8	46.5	579	0.13	0.6	0.13	1.2	307	462	48	1.5
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Полдник			36.1	27.8	61.5	639	0.13	0.6	0.13	1.2	318	465	49	1.8
Ужин														
106	Помидор свежий порционный	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10.0	0.00	0.1	23	42	14	0.6
407	Рагу из курицы	300	23.5	24.6	27.1	424	0.20	17.7	0.03	5.30	42	237	66	3.07
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
Итого за Ужин			32.47	37.8	105.92	895	0.35	28.2	0.11	6.65	114.8	365	101	6.30
Итого за День			151.22	148.03	480.94	3957	1.547	84.34	0.61	19.94	1235.6	2176	467	35.27

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
255	Каша ячневая молочная	250	8.0	14.2	44.7	339	0.15	1.77	0.1	0.95	208	313	46	1.15
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
100	Сыр порциями	20	5.12	5.22	0.0	68	0.006	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
Итого за Завтрак I			29.09	39.82	110.22	896	0.336	3.21	0.346	2.5	557.8	665	89	3.56
Завтрак II														
588	Вафли	30	0.84	0.99	23.1	105	0.00	0.0	0.00	0.21	4	10	3	0.45
112	Апельсин	300	2.7	0.6	24.3	129	0.12	180	0.00	0.6	102	69	39	0.3
517	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174	0.06	1.2	0.04	0.0	238	182	28	0.2
Итого за Завтрак II			13.5	8.0	64.4	408	0.180	181.2	0.04	0.81	344.0	261	70	1.0
Обед														
189	Морковь тушеная	100	1.5	4.2	19.1	114	0.04	1.9	0.03	1.1	39	63	51	1.2
142	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.11	9.91	9.72	145	0.07	22.2	0.02	2.96	50	85	35	1.27
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	35.3	31.5	22.5	515	0.21	10.3	0.05	1.08	48	361	76	4.62
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			56.61	48.0	126.22	1244	0.66	38.4	0.10	7.79	213	778	239	16.29
Полдник														
320	Сырники из творога	200	31.6	29.2	40.3	550	0.10	0.40	0.18	1.07	270	408	41	1.34
443	Сметанный соус	50	0.77	5.3	1.69	57	0.0	0.03	0.03	0.10	21	24	2	0.05
503	Кисель из концентрата на плод. ягодных экстрактах	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0	0	0.1
Итого за Полдник			33.8	34.5	71.0	729	0.10	0.4	0.21	1.2	292	432	43	1.5
Ужин														
115	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7.0	0.00	3.1	41	37	15	0.7
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.4	49.4	337	0.27	0.0	0.05	0.8	19	270	180	6.0
343	Рыба тушеная в томате с овощами	170	16.0	8.7	7.6	173	0.10	5.6	0.01	5.0	42	245	47	0.9
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			37.07	41.1	129.02	1036	0.50	12.6	0.14	10.15	134.8	622	257	9.03
Итого за День			170.08	171.42	500.85	4313	1.776	235.84	0.836	22.42	1542	2758	698	31.32

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10.7	17.6	39.4	359	0.22	1.77	0.1	1.0	19	302	88	2.12
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
100	Сыр порциями	20	5.12	5.22	0.0	68	0.006	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
Итого за Завтрак I			32.19	43.8	114.02	981	0.406	3.21	0.346	2.55	366.8	674	144	5.23
Завтрак II														
590	Пряники	30	0.84	0.99	23.1	105	0.00	0.0	0.00	0.21	4	10	3	0.45
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0.0	240	180	28	0.2
112	Бананы свежие	300	4.5	1.5	63.0	288	0.12	30.0	0.00	1.2	24	84	126	1.8
Итого за Завтрак II			11.1	7.5	95.7	499	0.20	32.6	0.04	1.4	268.0	274	157	2.45
Обед														
353	Сельдь соленая	100	9.6	20.3	3.8	236	0.03	3.1	0.02	0.5	48	161	23	9
146	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне со сметаной	300/15/10	6.35	8.31	11.03	140	0.08	7.88	0.07	1.59	29	86	25	1.05
370	Плов с говядиной	250	16.0	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			46.65	46.9	127.63	1205	0.48	16.3	0.08	10.14	186	649	156	20.55
Полдник														
202	Картофель запеченный с сосисками	250	29.2	35.6	23.9	540	0.14	0.6	0.20	0.9	312	414	46	1.8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
Итого за Полдник			29.7	35.6	50.9	650	0.15	1.1	0.20	0.9	340	433	53	3.3
Ужин														
73	Кукуруза консервированная	100	2.2	0.4	11.2	58	0.02	4.8	0.12	0.0	42	40	12	1.44
423	Капуста тушеная	250	9.25	9.0	9.75	157	0.1	42.5	0.075	1.75	152	137	60	2.5
405	Курица тушеная в соусе	120	16.5	11.4	0.4	170	0.04	3.3	0.02	0.4	25	111	16	1.1
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			35.72	33.9	85.67	792	0.27	50.6	0.295	3.40	251.8	358	103	6.47
Итого за День			155.40	167.72	473.92	4127	1.506	103.79	0.961	18.4	1412.6	2388	613	38

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
256	Каша пшеничная молочная	250	10.8	14.8	47.5	367	0.17	1.72	0.10	0.3	172	262	69	1.82
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
Итого за Завтрак I			26.77	35.2	113.02	856	0.35	3.02	0.3	1.75	341.8	496	102	4.05
Завтрак II														
590	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0.0	0.00	1.0	8	27	6	0.63
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
112	Яблоки свежие	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30.0	0.00	0.6	48	33	27	6.6
Итого за Завтрак II			3.5	4.1	66.7	326	0.11	30.0	0.00	1.6	67.0	63	34	7.53
Обед														
106	Огурец свежий порционный	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10.0	0.00	0.1	23	42	14	0.6
153	Суп с рыбными консервами	300	11.07	8.68	19.2	199	0.12	9.48	0.036	0.9	76	199	58	1.5
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	38.7	193	0.07	0.02	0.00	1.0	7	47	10	1.0
381	Котлета из говядины	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			51.87	29.6	149.6	1162	0.65	23.5	0.08	5.15	221	742	185	15.10
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	32.1	33.7	32.0	569	0.09	0.8	0.27	0.93	398	465	51	1.34
481	Сгущенное молоко	50	3.6	4.2	27.7	164	0.03	0.5	0.02	0.1	153	109	17	0.1
517	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174	0.06	1.2	0.04	0.0	238	182	28	0.2
Итого за Полдник			45.7	44.3	76.7	907	0.18	2.5	0.33	1.0	789	756	96	1.6
Ужин														
119	Икра свекольная	100	2.4	7.1	10.4	115	0.03	7.9	0.00	3.8	44	58	30	1.7
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	300	11.4	10.4	49.4	337	0.27	0.0	0.05	0.8	19	270	180	6.0
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
Итого за Ужин			21.97	30.6	136.12	909	0.42	8.4	0.13	5.85	112.8	414	231	10.33
Итого за День			149.81	143.78	542.14	4160	1.71	67.42	0.836	15.38	1531.6	2471	648	38.65

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: воскресенье

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
255	Каша ячневая молочная	250	8.0	14.2	44.7	339	0.15	1.77	0.1	0.95	208	313	46	1.15
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
100	Сыр порциями	20	5.12	5.22	0.0	68	0.006	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
Итого за Завтрак I			29.49	40.42	119.32	961	0.34	3.21	0.346	2.5	555.8	685	102	4.26
Завтрак II														
588	Вафли	30	0.84	0.99	23.1	105	0.00	0.0	0.00	0.21	4	10	3	0.45
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
112	Апельсин	300	2.7	0.6	24.3	129	0.12	180	0.00	0.6	102	69	39	0.3
Итого за Завтрак II			4.5	1.8	47.6	326	0.140	184.0	0.00	0.81	120.0	79	42	3.6
Обед														
115	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7.0	0.00	3.1	41	37	15	0.7
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/10	8.93	9.85	18.28	195	0.148	13.5	0.02	1.72	32	141	42	2.14
195	Рагу из овощей с говядиной	300	4.0	10.7	17.0	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			29.03	31.7	144.68	982	0.618	36.3	0.04	11.37	231	571	180	12.14
Полдник														
537	Оладьи с повидлом	150/15	11.9	12.2	71.8	445	0.16	1.5	0.03	5.4	121	119	26	1.2
503	Кисель из концентрата на плод. ягодных экстрактах	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0	0	0.1
Итого за Полдник			13.3	12.2	100.8	567	0.16	1.5	0.03	5.4	122	119	26	1.3
Ужин														
61	Зеленый горошек консервированный	100	3.0	0.30	6.44	53	0.1	9.8	0.14	0.02	18	52	16	1.02
242	Каша перловая рассыпчатая	200	22.91	25.7	14.0	379	0.12	29.8	0.08	0.95	121	274	52	3.6
363	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	0.04	0.7	0.00	2.6	11	157	22	2.2
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			48.88	56.5	87.06	1066	0.37	40.3	0.3	4.82	182.8	553	105	8.25
Итого за День			125.24	142.6	499.46	3902	1.624	265.31	0.72	24.9	1212	2007	455	29.5

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
165	Суп молочный с вермишелью	300	8.55	7.9	28.4	219	0.11	1.38	0.063	0.39	246	205	31	0.54
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
Итого за Завтрак I			24.52	28.29	93.92	708	0.29	2.68	0.263	1.84	415.8	439	64	2.77
Завтрак II														
590	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0.0	0.00	1.0	8	27	6	0.63
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0.0	240	180	28	0.2
112	Бананы свежие	300	4.5	1.5	63.0	288	0.12	30.0	0.00	1.2	24	84	126	1.8
Итого за Завтрак II			12.50	9.40	94.9	519	0.22	32.6	0.04	2.20	272	291	160	2.63
Обед														
73	Кукуруза консервированная	100	2.2	0.4	11.2	58	0.02	4.8	0.12	0.0	42	40	12	1.44
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.2	9.94	13.1	160	0.06	12.4	0.02	2.99	52	91	40	1.82
417	Гороховое пюре	200	16.0	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
366	Бефстроганов из отварной говядины	150	22.7	20.7	3.6	291	0.07	1.0	0.01	0.7	40	237	29	3.3
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			60.8	49.3	140.7	1338	0.52	23.5	0.16	11.74	243	770	189	17.06
Полдник														
564	Булочка домашняя	150	11.1	19.35	90.0	579	0.13	0.0	0.12	1.65	21	87	13	1.2
517	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174	0.06	1.2	0.04	0.0	238	182	28	0.2
Итого за Полдник			21.1	25.75	107.0	753	0.19	1.2	0.16	1.65	259	269	41	1.4
Ужин														
119	Икра морковная	100	2.4	7.1	10.4	115	0.03	7.9	0.00	3.8	44	58	30	1.7
173	Картофель отварной	260	4.7	10.2	31.7	237	0.25	34.7	0.07	0.25	27	132	50	2.0
345	Котлета рыбная	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1.0	35	160	23	0.6
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
Итого за Ужин			29.17	32.5	128.02	922	0.47	43.5	0.17	6.3	155.8	436	124	6.93
Итого за День			148.09	145.28	564.54	4240	1.69	103.5	0.793	23.73	1345.6	2205	578	30.79

ГБСУВОУ СО "Марксовская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
250	Каша манная молочная	250	9.67	14.7	44.4	349	0.105	1.77	0.1	0.95	175	170	28	0.7
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
100	Сыр порциями	20	5.12	5.22	0.0	68	0.006	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
Итого за Завтрак I			31.16	40.92	119.02	971	0.291	3.21	0.346	2.5	522.8	542	84	3.81
Завтрак II														
590	Пряники	30	0.84	0.99	23.1	105	0.00	0.0	0.00	0.21	4	10	3	0.45
503	Кисель из концентрата на плод. ягодных экстрактах	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0	0	0.1
112	Яблоки свежие	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30.0	0.00	0.6	48	33	27	6.6
Итого за Завтрак II			3.4	2.2	81.5	368.0	0.1	30.0	0.0	0.8	53.0	43.0	30.0	7.2
Обед														
353	Сельдь соленая с луком	100	9.6	20.3	3.8	236	0.03	3.1	0.02	0.5	48	161	23	0.9
134	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.47	10.24	19.9	192	0.117	9.27	0.02	2.93	29	103	40	1.49
429	Картофельное пюре	250	5.2	11.0	27.2	230	0.22	8.5	0.07	0.25	65	142	47	1.75
367	Гуляш из отварной говядины	120	20.6	22.0	4.2	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3.2
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			55.57	65.94	130	1425	0.777	26.17	0.15	7.03	235	890	217	16.54
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	32.1	33.7	32.0	569	0.09	0.8	0.27	0.93	398	465	51	1.34
481	Сгущенное молоко	50	3.6	4.2	27.7	164	0.03	0.5	0.02	0.1	153	109	17	0.1
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0.0	240	180	28	0.2
Итого за Полдник			41.5	42.9	69.3	839.0	0.2	3.9	0.3	1.0	791.0	754.0	96.0	1.6
Ужин														
106	Помидор свежий порционный	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10.0	0.00	0.1	23	42	14	0.6
423	Капуста тушеная	250	9.25	9.0	9.75	157	0.1	42.5	0.075	1.75	152	137	60	2.5
405	Курица тушеная в соусе	120	16.5	11.4	0.4	170	0.04	3.3	0.02	0.4	25	111	16	1.1
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			34.32	33.6	76.97	748	0.28	55.8	0.175	3.5	232.8	360	105	5.63
Итого за День			165.99	185.55	476.79	4351	1.638	119.08	1.001	14.87	1834.6	2589	532	34.77

ГБСУВОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
258	Каша пшениная молочная	250	10.9	16.0	46.4	373	0.23	1.7	0.10	0.3	172	262	69	1.82
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
100	Сыр порциями	20	5.12	5.22	0.0	68	0.006	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
Итого за Завтрак I			26.89	37.02	111.62	867	0.386	3.14	0.246	1.65	499.8	537	107	3.23
Завтрак II														
590	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0.0	0.00	1.0	8	27	6	0.63
517	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174	0.06	1.2	0.04	0.0	238	182	28	0.2
112	Апельсин	300	2.7	0.6	24.3	129	0.12	180	0.00	0.6	102	69	39	0.3
Итого за Завтрак II			14.9	9.9	63.6	428	0.20	181.2	0.04	1.6	348	278	73	1.13
Обед														
50	Салат из свеклы отварной	100	1.5	5.50	8.4	89	0.02	5.7	0.00	2.3	33	38	19	1.3
145	Суп картофельный с фасолью со сметаной	300/10	8.89	10.36	24.5	224	0.18	7.05	0.02	3.05	60	193	48	2.47
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	38.7	193	0.07	0.02	0.00	1.0	7	47	10	1.0
381	Котлета из говядины	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
518	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	92	0.02	4.0	0.00	0.0	14	0	0	2.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0.0	0.00	2.1	52	237	70	5.85
Итого за Обед			50.39	36.66	160.8	1262	0.7	16.77	0.06	9.5	215	732	180	16.77
Полдник														
337	Рыба запеченная в омлете	200	31.8	15.6	6.4	294	0.18	1.0	0.12	8.2	80	406	50	2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
Итого за Полдник			32.30	15.60	33.4	404	0.19	1.5	0.12	8.20	108	425	57	3.50
Ужин														
61	Зеленый горошек консервированный	100	3.0	0.30	6.44	53	0.1	9.8	0.14	0.02	18	52	16	1.02
195	Рагу из овощей	250	5	13.3	21.2	225	0.15	19.1	0.025	4.8	85	131	48	1.75
395	Сосиски отварные	100	10.4	20.0	0.0	230	0.14	0.0	0.00	0.4	31	134	17	1.6
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1
105	Масло сливочное	15	0.07	12.3	0.12	112	0.00	0.0	0.08	0.15	1.8	2	0	0.03
493	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			26.17	46.7	91.96	915	0.5	28.9	0.245	6.47	166.8	387	96	5.8
Итого за День			150.65	145.88	461.38	3876	1.98	231.51	0.711	27.42	1337.6	2359	513	30.43