



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ СО «Марксовская
специальная общеобразовательная школа
открытого типа»

С.В. Шаров

Приказ № 48 от "06" "03" 2023 г.

Примерное меню на 10 дней

Возраст: 7-11 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: 7-11 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	200	7.74	11.8	35.5	279	0.08	1.4	0.08	0.7	140	136	23	0.56
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	1/45	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			20.31	32.4	85.52	715	0.2	2.7	0.28	1.6	297.8	357	62	2.94
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	250	4.47	5.8	15.1	130	0.199	8.67	0.03	0.28	20	82	27	1.2
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			49.37	44.2	146	1261	0.829	15.9	0.15	4.83	154	820	342	18.85
Полдник														
541	Ватрушка с творогом	100	13.2	10.2	44.0	321	0.1	0.19	0.06	1.02	75	142	18	0.96
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			13.70	10.2	71.00	431	0.11	0.69	0.06	1.0	103	161	25	2.46
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	200	3.8	8.2	25.4	190	0.2	27.8	0.06	0.2	22	106	40	1.6
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
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	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			25.67	28.6	98.52	754	0.43	42.5	0.15	5.75	112.8	421	108	4.43
Итого за День			122.59	123.39	465.44	3569	1.749	242.96	0.68	14.01	1012	2020	607	29.63

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: 7-11 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	200	8.6	11.9	38.0	293	0.14	1.3	0.08	0.24	143	218	50	2.38
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	35	8.9	9.1	0.0	119	0.00	0.24	0.07	0.17	315	206	17	0.31
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			24.57	36.4	78.62	720	0.23	2.84	0.25	1.11	595.8	548	88	3.37
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	250/10	4.29	6.65	14.5	135	0.059	9.95	0.0	2.48	27	84	21	1.0
364	Азу с говядиной	200	16.1	17.3	20.6	303	0.16	8.78	0.01	0.61	29	184	50	3.35
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			40.89	45.9	123.9	1075	0.489	22.3	0.03	5.54	177	638	155	11.20
Полдник														
313	Запеканка из творога	150	24.0	25.2	23.9	425	0.07	0.6	0.20	0.7	297	347	38	1.0
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			37.6	35.8	68.6	763	0.16	2.3	0.26	0.8	688	638	83	1.30
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
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	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			25.27	41.6	120.52	967	0.30	4.8	0.25	2.03	111.8	338	74	5.17
Итого за День			136.03	164.25	477.14	4030	1.339	66.27	0.79	11.68	1618.6	2273	532	26.27

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: 7-11 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"	200	5.2	11.6	25.0	226	0.08	1.32	0.08	0.2	126	140	30	0.56
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	1/45	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			17.77	32.2	75.02	662	0.2	2.62	0.28	1.10	283.8	361	69	2.94
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	250/10	4.51	9.19	0.39	167	0.09	7.74	0.02	2.44	25	87	29	1.23
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			47.61	38.1	109.29	1123	0.5	18.46	0.03	8.39	164	599	141	14.08
Полдник														
543	Пирожок с капустой	100	24.0	18.5	31.0	386	0.09	0.4	0.09	0.8	205	308	32	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Полдник			24.1	18.5	46.0	446	0.09	0.4	0.09	0.8	216	311	33	1.3
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
407	Рагу из курицы	250	19.5	20.4	22.5	352	0.17	14.7	0.02	4.4	35	197	55	2.5
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			28.47	33.6	101.32	823	0.32	25.2	0.1	5.75	107.8	325	90	5.73
Итого за День			125.79	129.58	393.73	3406	1.28	79.28	0.54	16.85	1063.6	1819	391	31.3

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: 7-11 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	200	6.4	11.4	35.7	271	0.12	1.4	0.08	0.7	163	250	37	0.92
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	35	8.9	9.1	0.0	119	0.00	0.24	0.07	0.17	315	206	17	0.31
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			22.37	35.9	76.32	698	0.21	2.94	0.25	1.57	615.8	580	75	1.91
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	250/10	4.21	8.52	8.16	123	0.06	18.5	0.02	2.47	44	71	25	1.11
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	220	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			43.11	37.7	102.06	999	0.51	32.0	0.09	6.32	177	590	186	12.96
Полдник														
320	Сырники из творога	150	23.6	21.8	30.1	411	0.08	0.3	0.14	0.8	202	305	31	1.0
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			25.8	27.1	60.8	590	0.08	0.3	0.17	0.9	224	329	33	1.2
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	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
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	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			34.37	39.6	127.72	1006	0.49	11.7	0.14	9.35	127.8	580	249	8.93
Итого за День			139.16	148.31	431.29	3701	1.47	228.17	0.69	18.95	1489	2340	613	25.9

ГБСУБОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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"	200	8.5	14.1	31.5	287	0.18	1.4	0.08	0.8	154	241	71	1.7
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	35	8.9	9.1	0.0	119	0.00	0.24	0.07	0.17	315	206	17	0.31
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			24.87	39.2	81.22	779	0.27	2.94	0.25	1.67	604.8	591	122	3.39
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														
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
146	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне со сметаной	250/15/10	6.11	7.79	9.2	71	0.07	6.73	0.07	1.35	26	78	21	0.93
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			34.31	25.6	107.8	827	0.38	22.0	0.08	8.80	141	443	120	10.08
Полдник														
202	Картофель запеченный с сосисками в сметанном соусе	200	24.0	25.2	23.9	425	0.07	0.6	0.20	0.7	297	347	38	1.0
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			24.5	25.2	50.9	535	0.08	1.1	0.20	0.7	325	366	45	2.5
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	200	7.4	7.2	7.8	126	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2.0
405	Курица тушеная в соусе	100	11.4	11.3	3.4	161	0.016	1.93	0.02	0.42	28	75	13	0.84
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	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			28.77	32.0	86.72	752	0.23	40.73	0.28	3.07	224.8	295	88	5.71
Итого за День			123.59	129.48	422.34	3392	1.156	99.40	0.85	15.65	1563.6	1969	532	24.13

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: 7-11 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	200	8.6	11.9	38.0	293	0.14	1.3	0.08	0.24	143	218	50	2.38
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	1/45	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			20.77	31.9	78.92	664	0.26	2.6	0.28	1.14	302.8	419	76	4.06
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	200	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	250	9.2	7.2	16	166	0.10	7.9	0.03	0.75	63	166	48	1.25
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			46.7	27.5	129.7	1042	0.54	21.9	0.07	4.30	191	630	152	12.90
Полдник														
313	Запеканка из творога	150	24.0	25.2	23.9	425	0.07	0.6	0.20	0.7	297	347	38	1.0
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			37.6	35.8	68.6	763	0.16	2.3	0.26	0.8	688	638	83	1.3
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	240	16	8.9	22.7	235	0.17	8.8	0.05	1.0	44	376	50	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
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			26.57	29.1	109.42	807	0.32	17.2	0.13	6.05	137.8	520	101	5.93
Итого за День			135.14	128.4	453.34	3602	1.39	74.02	0.74	13.89	1386.6	2270	446	31.72

ГБСУБОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: воскресенье

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	200	6.4	11.4	35.7	271	0.12	1.4	0.08	0.7	163	250	37	0.92
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	1/45	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			18.97	32	85.72	707	0.24	2.7	0.28	1.6	320.8	471	76	3.3
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	250/10	4.66	6.5	15.09	135	0.128	11.1	0.02	1.37	26	94	32	1.41
195	Рагу из овощей с говядиной	250	3.2	9.8	16.5	175	0.09	14.7	0.01	3.3	64	100	35	1.1
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			20.66	26.8	124.29	830	0.478	33.3	0.03	9.72	204	440	143	9.16
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	200	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			106.35	129.3	445.47	3496	1.388	261.8	0.64	22.35	950	1662	392	25.56

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: 7-11 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														
253	Каша рисовая молочная	200	6.4	11.8	37.0	279	0.06	1.4	0.08	0.28	131	169	37	0.56
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	1/45	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			18.57	31.8	77.92	650	0.18	2.72	0.28	1.18	290.8	370	63	2.24
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	250/10	4.28	8.55	10.99	135	0.48	10.36	0.02	2.49	44	77	29	1.51
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			56.58	47.4	121.89	1226	0.85	21.5	0.16	10.54	218	677	155	14.80
Полдник														
564	Булочка домашняя	100	7.4	12.9	60.0	386	0.09	0.0	0.08	1.1	14	58	9	0.8
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			17.4	19.3	77.0	560	0.15	1.2	0.12	1.1	252	240	37	1.0
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
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
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			28.67	31.1	118.12	869	0.4	15.6	0.16	6.25	180.8	418	112	6.33
Итого за День			133.72	138.95	489.83	3824	1.80	73.6	0.76	21.27	1213.6	1996	527	27

ГБСУВОУ СО "Марксовская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	200	7.74	11.8	35.5	279	0.08	1.4	0.08	0.7	140	136	23	0.56
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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	35	8.9	9.1	0.0	119	0.00	0.24	0.07	0.17	315	206	17	0.31
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			24.11	36.9	85.22	771	0.17	2.94	0.25	1.57	590.8	486	74	2.25
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	250/10	4.51	9.19	0.39	167	0.09	7.74	0.02	2.44	25	87	29	1.23
173	Картофель отварной	200	3.8	8.2	25.4	190	0.2	27.8	0.06	0.2	22	106	40	1.6
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			49.91	61.49	91.99	1273	0.64	43.94	0.14	5.79	171	759	176	14.18
Полдник														
313	Запеканка из творога	150	24.0	25.2	23.9	425	0.07	0.6	0.20	0.7	297	347	38	1.0
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			33.4	34.4	61.2	695.0	0.2	3.7	0.3	0.8	690.0	636.0	83.0	1.3
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
243	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.66	9.28	51.3	323	0.16	0.0	0.06	1.46	32	212	47	3.58
405	Курица тушеная в соусе	100	11.4	11.3	3.4	161	0.016	1.93	0.02	0.42	28	75	13	0.84
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	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	3	1	0.3
Итого за Ужин			28.63	33.8	121.52	905	0.316	11.93	0.16	3.23	115.8	399	89	6.45
Итого за День			139.49	168.76	441.43	4012	1.396	92.51	0.81	12.2	1620.6	2323	452	31.33

ГБСУБОУ СО "Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 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	235	10.2	15.0	43.6	351	0.21	1.5	0.09	0.32	162	246	65	1.75
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.05	0.0	0.00	0.55	10	32	7	0.55
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
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			17.27	30.44	84.22	659	0.30	2.8	0.19	1.02	299.8	370	86	2.43
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	0.14	184.0	0.00	0.8	120	79	42	3.55
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	250/10	3.01	8.9	20.4	188	0.148	5.88	0.02	2.54	51	160	41	2.11
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
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	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0.0	0.00	1.4	35	158	47	3.9
Итого за Обед			40.71	34.4	166.8	1157	0.568	12.1	0.06	8.29	203	639	157	13.16
Полдник														
301	Омлет натуральный	130	9.4	14.7	2.5	179	0.06	0.3	0.21	0.5	89	169	13	1.69
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			19.40	21.10	19.5	353	0.12	1.5	0.25	0.50	327	351	41	1.89
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
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
423	Капуста тушеная	200	7.4	7.2	7.8	126	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2.0
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
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			30.5	46.1	99.0	955.0	0.5	50.0	0.3	5.4	253.8	420.0	121.0	8.6
Итого за День			112.39	133.83	417.08	3450	1.59	250.4	0.78	15.99	1203.6	1859	447	29.58