

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

« Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГОБУ Уссурийская КШИ

Л.Н. Китаева



МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(возрастная категория 7-11 лет)

[illegible]

			День 2						
завтрак 1	7-11лет	390	Каша манная на молоке	200		8,75	6,1	19,7	67,84
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77
		951	кофейный напиток молоком целы	180		3,14	3,21	20,16	134,09
итого 1 завтрак						20,15	24,55	63,3	463,23
Завтрак 2		500	Сок яблочный	180		1	0,2	18,18	86,48
		820	печенье	30		2,49	7,08	18,36	30,42
итого 2 завтрак						3,49	7,28	36,54	116,9
Обед		33	Икра свекольная	60		1,25	2,94	2,49	56,34
		187	щи свежей капусты	200		1,53	3,91	6,79	76,78
		497	колбаса отварная	90		10,53	20,52	0,18	174,89
		688	макароньы отварные	150		5,52	4,57	28,06	151,21
		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						28,44	33,67	114,84	824,7
полдник		500	Сок яблочный	180		1	0,2	18,18	86,48
		471	булочка Веснушка	100		5,88	4,16	24,72	267,98
итого полдник						6,88	4,36	42,9	354,46
ужин 1		244	Рыба припущенная с овощами	90		10,47	2,69	2,49	176,52
		694	картофельное пюре	150		2,55	4,95	20,09	126,8
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		944	чай с сахаром, лимон	200		0,22	0	12,24	50,4
итого ужин 1						16,55	8,41	58,17	476,02
ужин 2		105	Яблоко	200		1,88	0,7	19,29	120,98
итого ужин 2						1,88	0,7	19,29	120,98
Всего 2 день						77,39	78,97	335,04	2356,29
			День 3						

завтрак 1	7-11лет	168	Каша пшеничная на молоке	200		7,03	2,87	13,71	70,7
		959	какао молоком цельн.3,2%	180		3,87	3,48	27,76	138
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77
итого1 завтрак						19,16	21,59	64,91	470
2 завтрак		869	кисель с концентрата(вит.С)	180		0,13	0,04	26,16	50,2
		33	пряник	40		2,36	1,88	30	70,2
итого 2 завтрак						2,49	1,92	54,75	120,4
Обед		35	Салат морской капусты	60		0,96	5,88	4,35	78,5
		95	суп гречневый с мясом	200		4,27	3,42	8,32	84,77
		305	плов с мясом	100		9,3	17	37,7	300,84
		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						24,14	28,03	127,69	829,59
полдник		500	Сок яблочный	180		1	0,2	18,18	86,48
		483	корж молочный	80		11,12	3,82	9,04	265,92
итого полдник						12,12	4,02	27,22	352,4
ужин 1		70	Огурец свежий	80		1,28	0,58	1,7	8,4
		351	рагу из овощей с курицей	150		8,5	9,73	5,75	241,19
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		944	чай с сахаром, лимон	180		0,22	0	10	40,11
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого 1 ужин						13,38	19,33	40,89	474
ужин 2		16	Снежок кисло-молочный	170		5,66	4,61	20,24	112,61
итого 2 ужин						5,66	4,61	20,24	112,61
Всего за 3день						76,95	79,5	335,7	2359
			4 день						
Завтрак 1	7-11 лет	94	Суп молочной с крупой(пшено)	150		7,16	8,37	12,62	79,3
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77

		959	какао молоком цельн.3,2%	180		3,87	3,48	27,76	138
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого 1 завтрак						19,29	27,09	63,82	478,6
Завтрак 2		500	Сок абрикосовый	180		1	0,2	18,18	60,8
		33	пряник	40		2,36	1,88	30	70,2
итого завтрак 2						3,36	2,08	48,18	131
Обед		14	Помидор свежий	60		0,53	0,12	1,6	10,8
		170	борщ с мясом,со сметаной	200		1,67	5,33	6,98	99,14
		608	котлета мясная	90		10,58	18,81	7,61	210,01
		688	макароны отварные	150		5,52	4,57	28,06	201,11
		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						27,91	30,56	121,57	820,96
полдник		965	Молоко цельное 3,2%	180		5,04	2,88	4,9	101,7
		370	хлеб с повидлом	30/20		1,5	0,21	15,29	238,04
итого полдник						6,54	3,09	20,19	339,74
1 ужин		70	Огурец свежий	80		0,64	0,08	2	11,2
		437	пельмени с маслом	100		14,01	6,58	24,5	225
		943	чай с сахаром	180		0,18	0	12,6	50,4
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого 1 ужин						18,21	15,68	62,54	470,9
2 ужин		105	Яблоко	200		1,88	0,7	19,29	120,98
итого 2 ужин						1,88	0,7	19,29	120,98
Всего за 4день						77,19	79,2	335,59	2362,18
			5 день						
1 завтрак	7-11лет	390	Каша манная на молоке	200		8,75	6,1	19,7	78,66
		951	кофейный напиток молоком цельн	180		3,14	3,21	20,16	134,09
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3

		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77
итого 1 завтрак						20,15	24,55	63,3	474,05
2 завтрак		443	Сок персиковый	180		1	0,2	23,94	86,48
		238	вафли	40		1,56	12,24	28,2	34,28
итого 2 завтрак						2,56	12,44	52,14	120,76
Обед		250	Сельдь с луком	85		5,37	3,49	1,77	144,27
		209	суп с мясными фрикадельками.	200		1,72	2,25	10,87	95,04
		106	Голень кур запеченая	90		15,19	9,79	0,27	148,5
		125	гороховое пюре	150		3,97	0,66	23,42	76,03
		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						35,86	17,92	113,65	829,32
полдник		16	Снежок кисло-молочный	180		5,66	4,61	20,24	136,97
		820	печенье	40		2,49	7,08	18,36	206,24
итого полдник						8,15	11,69	38,6	343,21
1 ужин		38	Салат моркови и яблок	60		1,3	0,33	5,67	57,18
		437	вареники с капустой	100		4,3	2,57	6,81	179,1
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		943	чай с сахаром	180		0,18	0	12,6	50,4
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого 1 ужин						9,16	11,92	48,52	470,98
2 ужин		105	Яблоко	200		1,88	0,7	19,29	120,98
итого 2 ужин						1,88	0,7	19,29	120,98
Всего за 5день						77,76	79,22	335,5	2359,3
	7-11 лет		6 день						
Завтрак 1		424	Яйцо отварное	1шт		5,08	4,6	0,28	62,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77
		959	какао молоком цельн.3,2%	180		3,87	3,48	27,76	138
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
1завтрак итого						17,21	23,32	51,48	462,08

Завтрак 2		105	Яблоко	200		1,88	0,7	19,29	120,98
Итого 2 завтрак						1,88	0,7	19,29	120,98
Обед		14	Помидор свежий	60		0,53	0,12	1,6	10,8
		197	рассольник со сметаной	200		1,68	4,41	13,27	96,6
		690	печень по-строгановски	90		8,83	11	20,7	132,88
		688	макароны отварные	150		5,52	4,57	28,06	201,11
		869	кисель с концентрата(вит.С)	180		0,13	0,04	26,16	105,18
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						25,28	21,87	144,83	827,27
полдник		965	Молоко цельное 3,2%	180		5,04	2,88	4,9	101,7
		1064	сосиска в тесте	100		3,4	1,02	29,33	244,42
ИТОГО полдник						8,44	3,9	34,23	346,12
ужин 1		10	Салат из зеленого горошка	60		1,37	0,12	3,75	29,4
		255	котлета рыбная	90		10,38	10,65	6,62	119,2
		694	картофельное пюре	150		3,1	5,03	20,12	93,76
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		944	чай с сахаром, лимон	180		0,22	0	10	40,11
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого ужин 1						18,45	24,82	63,93	466,77
ужин 2		16	Снежок кисло-молочный	180		5,66	4,61	20,24	136,97
итого ужин 2						5,66	4,61	20,24	136,97
Всего за бдень						76,92	79,22	334	2360,19
			День 7						
завтрак 1	7-11 лет	189	Каша рисовая на молоке	200		7,16	8,37	33,76	74,67
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
		951	кофейный напиток молоком целы	180		3,14	3,21	20,16	134,09
		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77
итого 1 завтрак						18,56	26,82	77,36	470,06
Завтрак 2		500	Сок яблочный	180		1	0,2	18,18	86,48

[illegible]

Обед		35	Салат морской капусты	60		0,96	5,88	4,35	44,3
		87	суп рыбными консервами	200		6,62	2,6	21,28	184
		163	Ежики гречневые	200		8	7,4	26,96	235,11
		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						25,19	17,61	129,91	828,89
полдник		500	Сок яблочный	180		1	0,2	18,18	86,48
		219	сочник с творогом	100		4,99	4,9	30	269,44
итого полдник						5,99	5,1	48,18	355,92
ужин 1		70	Огурец свежий	80		0,64	0,08	1	8,4
		351	рагу из овощей с курицей	150		8,5	9,73	5,75	208,13
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		944	чай с сахаром, лимон	180		0,22	0	10	40,11
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
Итого 1 ужин						12,74	18,83	40,19	440,94
ужин 2		16	Снежок кисло-молочный	180		5,66	4,61	20,24	136,97
итого 2 ужин						5,66	4,61	20,24	136,97
Всего за 8день						77,33	79,5	335,21	2356
Завтрак 1			9день						
	7-11лет	442	Каша пшенная молочная	200		4,64	4,38	14,86	70,7
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		959	какао молоком цельн.3,2%	180		3,87	3,48	27,76	138
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
		42	сыр	15		4,88	6,22	0	77
итого 1 завтрак						16,77	23,1	66,06	470
Завтрак 2		500	Сок яблочный	180		1	0,2	18,18	86,48
		33	пряник	40		2,36	1,88	30	34,4
итого 2 завтрак						3,36	2,08	48,18	120,88
Обед		42	Салат капусты свежей	60		2,26	2,37	8,91	31,56
		95	суп гречневый с мясом	200		4,27	3,42	8,32	80,77
		497	колбаса отварная	90		10,53	20,52	0,18	226,8

		20	каша Гречневая	150		3,48	4,87	21,24	122,06
		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						30,15	32,91	115,97	826,67
		965	Молоко цельное 3,2%	180		5,04	2,88	4,9	101,7
полдник		452	пирожок с творогом	100		1,89	1,9	22,01	245,29
итого полдник						6,93	4,78	26,91	346,99
1 ужин		14	Помидор свежий	60		0,53	0,12	1,6	10,8
		437	пельмени с маслом	100		13,82	6,38	23,91	235
		944	чай с сахаром, лимон	180		0,22	0	10	40,11
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого 1ужин						17,95	15,52	58,95	470,21
2 ужин		105	Яблоко	200		1,88	0,7	19,29	120,98
итого 2 ужин						1,88	0,7	19,29	120,98
Всего за 9день						77,04	79,09	335,36	2355,73
			10 день						
	7-11лет	390	Каша манная на молоке	200		8,75	6,1	19,7	158,64
1 завтрак		951	кофейный напиток молоком цельн	180		3,14	3,21	20,16	134,09
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
итого 1 завтрак						15,27	18,33	63,3	477,03
2 завтрак		443	Сок персиковый	180		1	0,2	23,94	76,48
		238	вафли	40		1,56	12,24	28,2	44,28
итого 2 завтрак						2,56	12,44	52,14	120,76
Обед		250	Сельдь с луком	85		5,37	3,49	1,77	103
		209	суп с крупой и мясом	200		5,35	3,87	10,87	135,41
		106	Голень кур запеченая	90		15,19	9,79	0,27	148,5
		125	гороховое пюре	150		3,97	0,66	23,42	76,03

		868	компот сух/фрукты	180		1,02	0	22,28	84,78
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		14	хлеб ржаной	80		5,28	0,96	31,69	158,4
итого обед						39,49	19,54	113,65	828,42
полдник		16	Снежок кисло-молочный	180		5,66	4,61	20,24	136,97
		820	печенье	30		2,49	7,08	18,36	213,03
итого полдник						8,15	11,69	38,6	350
1 ужин		469	Запеканка из творога	150		6,15	7,58	14,36	235,63
		1	хлеб пшеничный	50		3,31	0,77	23,35	122,3
		944	чай с сахаром, лимон	180		0,22	0	10	40,11
		41	масло сливочное	10		0,07	8,25	0,09	62
итого 1 ужин						9,75	16,6	47,8	460,04
2й ужин		105	Яблоко	200		1,88	0,7	19,29	120,98
Итого за 2 ужин						1,88	0,7	19,29	120,98
Всего за 10день						77,1	79,3	334,78	2357,23
Всего за 10 дней						77,27	79,31	335,24	2358,39