

Согласовано:

Утверждаю:

Циклическое меню на 10 дней
ГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для слепых и слабовидящих имени В.Ш. Дагаева»

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ тех.кар.
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	РР _{мг}	Mg	Fe	
	1 день																
	Завтрак																
1	Каша пшеничная	220	6.6	9.02	32.2	237	0.066	1.154	0.242	0.066	0.682	138	116	0	20.1	0.44	132
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Яйцо отварное	1шт(50)	6.38	5.75	0.375	78.8	0.04	0.225	0	0	0	27.5	0	0	0	1.25	1/6
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Фрукты свежие	150-200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	б/н
	Обед																
1	Гороховый суп	250	1.92	5.82	13.1	113	0.03	0.03	12.7	0	2.85	56.6	53.7	0.51	0	1.29	56
2	Пюре с рыбой	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9
3	Салат из моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	0.06	0.07	4.8	0	0.38	26.07	52.8	0.96	36.48	0.69	41
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242

	Полдник																
1	Конфеты (печенье)	25	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
	Сок натуральный	200	0.5	0	18.3	76	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10
	Ужин																
1	Вареники ленивые	250	41.9	20.6	40.9	515	0.175	0.65	0	0.15	1.03	354	513	1.48	61.8	1.85	220
2	Масло сливочное	10	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	Сонник																
1	Пряники	1шт(50)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	2-й день																
	Завтрак																
1	Каша пшеничная на молоке	220	14.8	8.7	57.9	372	0.3	0.175	0	0	0	21.6	0	0	204	7	165
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Вафли, конфеты	25	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Сок натуральный	200	0.5	0	18.3	76	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10

	4-й день																
	Завтрак																
1	Суп с вешешелью на молоке	220	6.6	9.02	32.2	237	0.066	1.154	0.242	0.066	0.682	138	116	0	20.1	0.44	132
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
	Печенье, конфеты	25	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
	Сок натуральный	200	0.5	0	18.3	76	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10
	Обел																
1	Суп фасолевый	250	2.88	0.34	9.58	59.03	0.08	0.04	3.39	0	0	32.52	80.37	0.59	23.52	1.05	45
2	Гречка с котлетой и подливкой	250	38.8	31.1	8.22	467	0.06	0.27	0.03	0.06	1.14	83.4	292	5.37	51.4	2.46	278
3	Салат «Винегрет»	75	1.75	6.5	3.13	77.5	0.015	0.038	5.18	0	0.135	24.5	28.4	0	10.1	0.51	6
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Кисель	200	0.6	0.2	15.8	76	0.06	0.04	80	0	0.4	40	30	0.4	20	0.2	4076
	Полдник																
1	Фрукты свежие	150-200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	6/н
	Ужин																
1	Суп с мясом	250	21.925	23.375	144.8	414.86	0.4	0.075	0	0	0	3.87	183.4	2.52	34.25	3.87	7
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242

	Сонник																
1	Пряники	1шт(50)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Кисломолочный продукт (Кефир-Ряженка)	200	6.09	5.42	10.1	113	0.08	0.32	2.74	0.04	0	252	189	0.22	29.4	0.22	400
	5-й день																
	Завтрак																
1	Каша пшеничная на молоке	250	5.63	7.38	27.5	199	0.05	0.02	0.75	0	0	157	0	0	0	0	4/4
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Яйцо отварное	1шт(50)	6.38	5.75	0.375	78.8	0.04	0.225	0	0	0	27.5	0	0	0	1.25	1/6
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Фрукты свежие	150-200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	6/н
	Обед																
1	Суп рассольник	250	1.92	5.82	13.1	113	0.03	0.03	12.7	0	2.85	56.6	53.7	0.51	0	1.29	56
2	Плов с курицей	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9
3	Салат из свеклы	100	1.25	0.1	11.61	52.3	0.06	0.07	4.8	0	0.38	26.07	52.8	0.96	36.48	0.69	41
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	Полдник																
1	Печенье, конфеты	25	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Сок натуральный	200	0.5	0	18.3	76	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10

	Ужин																
1	Рагу овощное	220	5.64	12.2	28.5	247	0.18	0.18	20.3	0.06	1.02	79.7	156	1.98	64	2.31	342
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
5	Сметана с творогом	100	18.7	12.7	11.4	234	0.07	0.27	0.25	0.06	2.22	156	228	0.66	26	0.77	231
	Сонник																
1	Булочки	1шт(100)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
1	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	6-й день																
	Завтрак																
1	Молочный суп с вермишелью	220	8.03	13.1	37.4	299	0.088	0.176	1.56	0	0	164	0	0	0	1.01	258
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Яйцо отварное	1шт(50)	6.38	5.75	0.375	78.8	0.04	0.225	0	0	0	27.5	0	0	0	1.25	1/6
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Печенье, конфеты	2 шт(25)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
2	Сок натуральный	200	0.5	0	18.3	76	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10
	Обед																
1	Суп гороховый	250	1.92	5.82	13.1	113	0.03	0.03	12.7	0	2.85	56.6	53.7	0.51	0	1.29	56
2	Пюре с рыбой	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9

3	Салат из капусты	80	1.22	9.72	4.12	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	560
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
Полдник																	
1	Фрукты свежие	1шт (150-200)	3	1	42	192	0.08	0	20	0	0.8	16	56	0	84	1.2	112
Ужин																	
1	Вареники ленивые (сметана-творог)	250	41.9	20.6	40.9	515	0.175	0.65	0	0.15	1.03	354	513	1.48	61.8	1.85	220
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
Сонник																	
1	Пряники	1шт(50)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
7-й день																	
Завтрак																	
1	Каша манная на молоке	220	14.8	8.7	57.9	372	0.3	0.175	0	0	0	21.6	0	0	204	7	165
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
2-й завтрак																	
1	Фрукты свежие	150-200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	б/н

5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Печенье, конфеты	2 шт(25)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
2	Сок натуральный	200	0.5	0	18.3	76	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10
	Обед																
1	Суп сборный	250	59	2.15	23.5	132	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68
2	Лагман	250	20.7	18.7	21.7	117	0.175	0.2	9.85	0.05	0	43.7	253	5	61.1	3.8	100
3	Салат из свежих овощей	80	1.22	9.72	4.12	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	560
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	0.5	0	18.3	46,3	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10
	Полдник																
1	Фрукты свежие	150-200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	6/н
	Ужин																
1	Плов мясной	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	Сонник																
1	Пряники	1шт(50)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	9-й день																
	Завтрак																
1	Каша пшеничная на молоке	220	6.6	9.02	32.2	237	0.066	1.154	0.242	0.066	0.682	138	116	0	20.1	0.44	132
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703

4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
5	Сырники из творога	100	18.7	12.7	11.4	234	0.07	0.27	0.25	0.06	2.22	156	228	0.66	26	0.77	231
	Сонник																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401