

## Примерное меню

Для учащихся коррекционных классов с7-11 лет  
на 2021 -2022 учебный год.

(10дней)

	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углев.</u>	<u>Калор.</u>
	<u>Граммы</u>				
<b>День первый (понедельник)</b>					
<b>Завтрак:</b>					
<b>Каша пшенная с цукатами</b>					
или каша рисовая	200	7,84	8,14	42,80	274,24
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	52	6,62	5,18	13,07	125,81
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
		<b>25,26</b>	<b>22,92</b>	<b>73,77</b>	<b>607,05</b>
<b>Обед:</b>					
Щи из св.капусты с картоф.	200	1,62	3,08	7,52	65
Каша гречневая рассыпч. с м/с	150/5	8,98	9,58	40,25	288,77
Сосиска отварная	58	7,19	11,25	0	135,14
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Кодитеркое изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6
		<b>25,77</b>	<b>29,71</b>	<b>125,54</b>	<b>859,61</b>
<b>Полдник:</b>					
Сок	200	1	0	20,2	84,44
<b>Итого за день:</b>		<b>52,03</b>	<b>52,63</b>	<b>219,51</b>	<b>1551,1</b>

## День второй (вторник)

<b>Завтрак:</b>					
Капуста соленая	50	0,89	0,05	3,4	17,97
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86
Кисель фруктов.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>27,74</b>	<b>16,79</b>	<b>73,23</b>	<b>555,4</b>

**Обед:**

Суп картоф. с горохом	200	6,7	4,98	35,2	121,92
Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9
Гуляш из говядины	100	12,03	11,4	4,41	168,8
Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>27,74</b>	<b>16,79</b>	<b>73,23</b>	<b>555,43</b>

**Полдник:**

Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130
<b>Итого за день:</b>		<b>58,99</b>	<b>39,12</b>	<b>217,32</b>	<b>1531,85</b>

**День третий (среда)****Завтрак:**

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
		<b>31,85</b>	<b>22,75</b>	<b>92,08</b>	<b>612,97</b>

**Обед:**

Рассольник «Ленинградский»	200	2,1	4,3	13,52	101,36
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Капуста тушеная с м/с	150/5	3,47	8,18	14,56	147,09
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>24,82</b>	<b>28,26</b>	<b>92,89</b>	<b>724,01</b>

**Полдник:**

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Ватрушка с творогом	100	9,71	5,46	32,51	220,17
		<b>15,51</b>	<b>11,86</b>	<b>41,91</b>	<b>340,17</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>71,61</b>	<b>62,87</b>	<b>225,6</b>	<b>1667,23</b>

## День четвертый (четверг)

### Завтрак:

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Плов с говядиной	200	15,48	14	40,42	349,54
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>21,29</b>	<b>15,38</b>	<b>84,41</b>	<b>581,73</b>

### Обед

Борщ из свеж.капусты с говядиной	200/5	4,2	4,46	8,64	91,56
Картофельное пюре с м/с	200 /5	4,46	9,62	29,5	223,23
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Компот из заморож.ягод	200	0	0	23,96	90,96
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>24,04</b>	<b>23,37</b>	<b>103,23</b>	<b>713,79</b>

### Полдник

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
---------------------------	-----	-----	-----	-----	-------

Итого за день: 51,13 45,15 202,04 1415,52

## День пятый (пятница)

### Завтрак:

Рагу из овощей	200	4,7	14,42	22,48	240,42
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>21,82</b>	<b>29,76</b>	<b>77,78</b>	<b>666,24</b>

### Обед

Суп рыбный с крупой	200 /16	4,9	3,36	8,24	83
Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78
Кофейныйнапиток	200	3,36	3,68	16,28	110,3
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>32,16</b>	<b>29,39</b>	<b>60,8</b>	<b>636,54</b>

### Полдник:

Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130
		<b>1,6</b>	<b>0,02</b>	<b>27,2</b>	<b>196</b>

Итого за день: 55,58 59,17 165,78 1498,78

## День шестой (понедельник)

### Завтрак:

Макаронные изд. отв.см /с	150/5	6,04	7,8	36,67	240,95
Сосиска отварная	58	7,19	11,25	0	135,14
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Бутерброд горячий с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19
Какао с молоком	200	3,8	3,88	20,08	128,4
		<b>24,49</b>	<b>33,31</b>	<b>73,19</b>	<b>694,63</b>

### Обед:

Суп овощной	200	1,6	1,96	9,04	60,54
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29
Компот из смеси фруктов	200	0,06	0	17,88	67,96
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>35,46</b>	<b>24,78</b>	<b>90,22</b>	<b>718,89</b>

### Полдник

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87
		<b>10,8</b>	<b>9,6</b>	<b>17,9</b>	<b>207</b>

### Итого за день:

**70,75      67,69      181,31      1620,52**

## День седьмой (вторник)

### Завтрак:

Капуста соленая	50	0,89	0,05	3,4	17,97
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>23,14</b>	<b>15,76</b>	<b>86,08</b>	<b>577,49</b>

### Обед:

Борщ из свеж.капусты со сметаной	200/5	1,62	3,6	9,04	75,4
Плов с говядиной с м/с	200/5	15,4	17,62	40,46	382,59
Компот из ягод заморож.	200	0	0	23,96	90,96
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>22,38</b>	<b>22,89</b>	<b>106,61</b>	<b>719,05</b>

### Полдник:

Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
---------------	-----	-----	---	------	----

### Итого за день:

**46,12      38,65      207,39      1362,54**

## День ВОСЬМОЙ (среда)

### Завтрак:

Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36
Зеленый горошек	50	11,5	0,6	26,65	20,5
Компот из смеси ухофрукт.	200	0,06	0	17,88	67,96
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
		<b>28,42</b>	<b>18,38</b>	<b>93,96</b>	<b>427,82</b>

### Обед:

Рассольник «Ленинградский»	200	2,10	4,3	13,52	101,36
Капуста тушеная с м/с	150/5	3,47	8,18	14,56	147,09
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>24,82</b>	<b>28,26</b>	<b>92,89</b>	<b>724,01</b>

### Полдник:

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
---------------------------	-----	-----	-----	-----	-------

Итого за день: 59,04 53,04 195,65 1271,83

## День ДЕВЯТЫЙ (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Греча с говядиной и овощами	150	17,33	14,92	28,45	318,36
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>28,88</b>	<b>20,45</b>	<b>95,96</b>	<b>727,71</b>

### Обед:

Щи рыбные	200 /16	5,06	4,26	7,6	89,78
Запеканка картоф. с мясом с м/с	200/5	16,14	17,36	39,36	379,04
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	17,88	67,96
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>30,94</b>	<b>27,79</b>	<b>97,99</b>	<b>764,66</b>

### Полдник:

Сок	200	1	0	20,2	84,44
-----	-----	---	---	------	-------

Итого за день: 57,08 47,06 206,66 1576,81

## День десятый (пятница)

### Завтрак:

Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сельдь слабосоленая	25	4,25	21,12	0	36,25
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>26,79</b>	<b>23,46</b>	<b>86,56</b>	<b>662,69</b>

### Обед:

Борщ из свеж.капусты со сметаной	200/5	1,62	3,6	9,04	75,4
Рагу из овощей с м/с	150/5	3,56	14,44	16,92	213,36
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86
Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	13,13	117,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		<b>28,9</b>	<b>29,3</b>	<b>83,12</b>	<b>711,42</b>

### Полдник:

Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
<b>Итого за день:</b>		<b>56,29</b>	<b>52,76</b>	<b>184,38</b>	<b>1440,11</b>